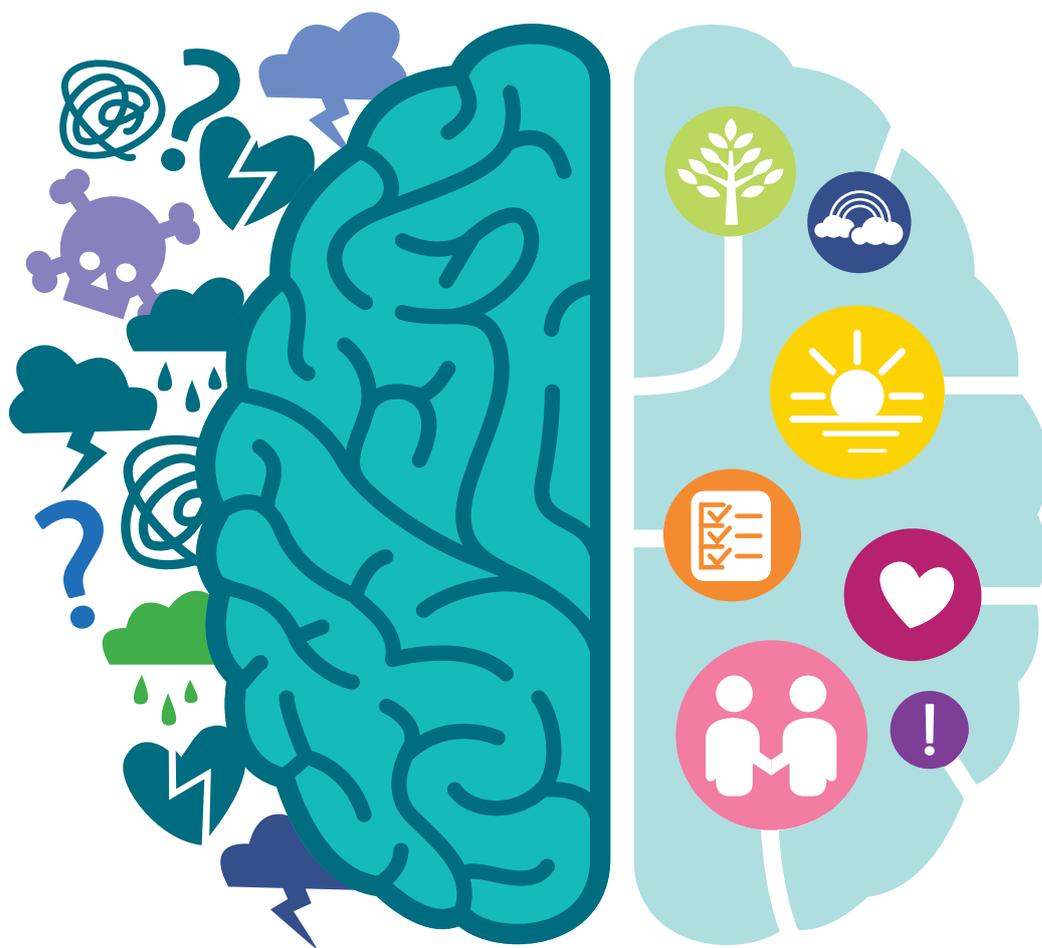


# Le trauma, comment s'en sortir ?

## Cahier d'exercices

*Coraline Hingray & Wissam El-Hage*



*Je (re)prends ma vie en main*



Ce Cahier d'exercices est un support pratique à l'ouvrage

## Le trauma, comment s'en sortir ?

978-2-8073-2940-9, De Boeck Supérieur, 2020.

**Se libérer du poids des traumatismes et s'en sortir, c'est possible ! Et à votre portée...**

Un traumatisme peut arriver à n'importe qui, n'importe où, n'importe quand. Une agression, un accident, un attentat, un deuil, un viol ou même de la maltraitance... On n'y pense pas, mais lorsque cela arrive, la personne se retrouve dévastée et démunie. Elle ne sait que faire, à qui s'adresser, où trouver des réponses et encore moins comment s'en sortir.

Fondé sur la longue expérience des auteurs, **Le trauma, comment s'en sortir ?** répond aux besoins concrets des victimes de traumatismes (et de leur entourage). Richement illustré, il propose un chemin en trois étapes :

- **COMPRENDRE** mes réactions et mes symptômes.
- **AGIR** sur mes émotions, mes pensées, ma vie en étant guidé.e sur le chemin de la guérison.
- **TRAITER** ! Quand me faire aider ? Quels traitements existent ? Comment choisir ce qui me correspond le mieux (EMDR, TCC, hypnose, médicaments...)?

**DÉCOUVREZ**

- 50 conseils de psy
- + de 130 témoignages
- + de 50 exercices et compléments numériques (audios, vidéos, PDF...)

Pour que chacun puisse avancer à son rythme, le livre est accompagné d'un **cahier téléchargeable** avec de nombreuses propositions d'exercices.

**Caroline Hingray** (Nancy, France) est une psychiatre passionnée par le psychotrauma qui aime expliquer de manière simple des concepts complexes. Elle est persuadée que chaque personne a en elle des ressources incroyables pour s'en sortir et guérir.

**Wissam El-Hage** (Tours, France) est un professeur de psychiatrie reconnu. Il maîtrise le trouble de stress post-traumatique sur le bout des doigts ! C'est notre Mister Trauma. Science : votre cerveau, vos troubles n'ont pas de secret pour lui.

**Matthieu Dezalmon** est un jeune psychiatre qui a su illustrer avec une pointe d'humour les messages les plus importants du livre.

ISBN 978-2-8073-2940-9

19,95 €

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

**Je (re) prends ma vie en main**

Conception et mise en page : Sophie Martinet

© De Boeck Supérieur s.a., 2020  
7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés.

Vous pouvez télécharger et/ou imprimer ce Cahier d'exercices pour votre usage personnel et non commercial. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

# Introduction

Chère lectrice, cher lecteur,

Voici un cahier d'exercices que vous pouvez imprimer pour pouvoir concrètement appliquer les conseils, les étapes que vous avez découverts dans les différents chapitres et pour arriver à vous libérer de vos traumatismes...

La théorie c'est bien, la pratique c'est encore mieux !

Les exercices de la partie **Comprendre** vous aident à bien identifier et caractériser vos traumatismes et vos ressources.

Les exercices de la partie **Agir** vous permettent de partir sur la route des émotions, de vos pensées, de votre bien-être et d'agir pour vous libérer de ce qui vous fait souffrir, pour vous reconstruire et trouver un nouveau cap plus épanouissant.

## Comment bien utiliser votre Cahier d'exercices ?

Dans ce cahier, vous trouverez de nombreux exercices pour vous aider à mettre en pratique les concepts explorés dans *Le trauma, comment s'en sortir ?*, ainsi que des idées complémentaires pour vous permettre d'aller encore plus loin dans votre démarche.

Les exercices proposés dans ce cahier s'appuient sur des concepts explicités dans l'ouvrage *Le trauma, comment s'en sortir ?*

- Lorsque nous indiquons un numéro de page, celui-ci fait référence à l'ouvrage (par exemple : p. 25).
- Les renvois internes à ce cahier d'exercices sont précédés de la mention « Cahier » (par exemple : Cahier p. 34).

Vous pouvez utiliser ce cahier d'exercices comme bon vous semble, en fonction de ce qui vous aide et vous fait avancer au moment où vous l'ouvrez. Vous pouvez le remplir chapitre par chapitre, dans l'ordre ou dans le désordre. Vous pouvez picorer ce qui vous intéresse, vous centrer sur les exercices qui vous parlent le plus, travailler seul·e ou accompagné·e d'un proche ou d'un·e professionnel·le ! Certains exercices nécessitent l'observation de vos émotions et de vos pensées sur quelques jours.

Vous pouvez aussi y revenir après quelques semaines, mois ou années, pour vous rendre compte de votre évolution personnelle.

Chaque exercice se rapporte à un chapitre particulier de l'ouvrage. Il est précédé d'une courte explication pour vous mettre en contexte et vous préciser quel est l'objectif visé et ce qu'il peut vous apporter.

*À vous de jouer !*

# À VOUS DE JOUER !

Dans ce cahier d'exercices, vous trouverez de nombreux exercices pour vous aider à mettre en pratique les concepts explorés dans l'ouvrage.

Le picto  indique que le complément est enrichi d'une version audio.

Le picto  indique que l'exercice est également disponible dans l'ouvrage papier.

## COMPRENDRE

### Comprendre les traumatismes

- Quels sont vos événements traumatismes personnels ? 
- Quel est l'impact de vos expériences traumatiques sur votre vie ? 

### Comprendre mes réactions immédiates

- Qu'avez-vous ressenti au moment de votre trauma ? 

### Comprendre mes problèmes d'aujourd'hui

- Évaluez l'intensité de votre trouble de stress post-traumatique 
- La liste de vos ressources

## AGIR

### Agir sur son entourage

- Sortir du silence : Avantages et Inconvénients 
- Formulez des remerciements 

### Agir sur ses émotions

- Identifiez vos émotions
  - Connectez vos sensations à vos émotions
  - Observez l'intensité de vos émotions
  - Graduez vos émotions 
- Arrêtez la lutte
  - Dégustation : arrêt sur sensation 
  - Et si mon émotion avait une forme, ce serait... 
  - Exposez-vous aux situations qui vous font peur
- Canailisez vos émotions
  - Transformation 
  - Le Rangement émotionnel 

- **Identifiez vos déclencheurs**
  - S'ancrer dans l'ici et maintenant 

### **Agir sur ses pensées**

- **Explorez son discours intérieur**
  - Observez vos pensées
  - Les tartes du Pourquoi 
  - Vos jumelles déformantes et croyances négatives
- **Défusionnez :**
  - Expérimentez la fusion avec vos pensées
  - Dégagez-vous de vos pensées
- **Questionnez :**
  - Interrogez vos pensées négatives 
  - Inspirez-vous de Socrate
  - Passez vos pensées aux 3 tamis 
- **Changez**
  - Gymnastique des mots
  - Et si on reprenait nos tartes... 

### **Agir sur son bien-être corporel**

- **Prenez soin de vous**
  - Ma recette du bien-être 
  - Mon mémo bien-être 
  - Ma pilule verte quotidienne 
  - Ma boîte à sommeil
- **Relaxez-vous, méditez**
  - Ai-je des freins à me relaxer ?
  - Pour me relaxer : nombreux types de relaxation 
  - Quelques méditations 
- **Vivez une sexualité satisfaisante**
  - Monoï and co : notre massage thérapeutique 
  - Jeu des différences 

### **Agir sur sa vie**

- **Vivez dans le présent**
  - Votre carnet de vie 
  - Votre rituel de satisfaction
- **Agissez en accord avec vous-même**
  - Interrogez-vous sur vos valeurs
  - Choisissez, éliminez, hiérarchisez
  - Vérifiez ce que vous faites concrètement
  - Planifiez des actions
  - Éloignez ce qui ne vous correspond pas
- **Puisez de la force dans votre vie**



# Comprendre

## Comprendre LES TRAUMATISMES

PP. 22 À 27

Ces exercices ont pour but de vous aider à bien caractériser vos expériences traumatiques et leurs impacts sur votre vie.

### Quels sont vos événements traumatiques personnels ?

Une expérience traumatique peut arriver à n'importe qui et à n'importe quel moment. Toute personne peut se trouver exposée à une ou plusieurs expériences traumatiques au cours de sa vie. Il en existe plusieurs sortes : **les catastrophes** (inondation, incendie...), **les événements de guerre** (conflit armé, prise d'otage...), **les accidents** (de la route, de travail...), **les maladies et morts inattendues** (mort subite d'un proche, suicide...), **les agressions** (physiques, sexuelles...) ou **d'autres événements** (abus dans l'enfance, harcèlement...).

Quelle expérience traumatique avez-vous vécue ? À quel point vous est-elle difficile à vivre au quotidien ?

Mon vécu :

.....  
.....  
.....

À quel âge : .....

Quel est son impact sur ma vie actuelle ?

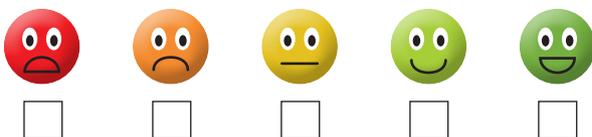


Mon vécu :

.....  
.....  
.....

À quel âge : .....

Quel est son impact sur ma vie actuelle ?



## Quel est l'impact de vos expériences traumatiques sur votre vie ?

Dans cet exercice, il s'agit de compléter les critères de gravité de l'expérience traumatique qui est actuellement la plus difficile à vivre pour vous. Un score total proche de zéro témoigne d'une faible sévérité. Plus le score est élevé, plus l'expérience traumatique est considérée comme impactante.

Ne vous inquiétez pas : quelle que soit sa gravité, il est toujours possible de s'en sortir !

Mon expérience traumatique la plus difficile est .....

.....

		Oui (1)	Non (0)
Mon événement	Ce traumatisme avait-il une intentionnalité humaine ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon vécu émotionnel	Ai-je ressenti une peur intense (effroi), un sentiment de mort imminente ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon vécu modifié	Ai-je eu des signes de dissociation péritraumatique (vécu modifié de mon corps, vécu d'étrangeté du réel, du monde autour de moi) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes valeurs	Mes valeurs de respect ou de liberté ont-elles été mises à mal ? Ai-je eu le sentiment de perte d'humanité, d'être une chose ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon attribution de la responsabilité	Je me sens coupable, je me fais des reproches, ou je suis en colère contre moi-même ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon histoire	Ai-je vécu d'autres expériences traumatiques dans ma vie, ce qui m'a rendu-e plus vulnérable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes possibilités d'action	Je suis dans l'impossibilité d'agir, je me sens impuissant-e, j'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle ou d'être sans défense ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'implication de proches	Une personne proche a-t-elle été victime ? Mon agresseur est-il un parent, un proche ou une personne censée me protéger ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon soutien relationnel	Je n'ai pas été cru-e ? On a cherché à étouffer, minimiser ou nier mon traumatisme ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le regard de la société	La justice a-t-elle reconnu mon statut de victime ? Il n'y a pas eu de suite judiciaire ou de condamnation ? Vivre cela est considéré comme honteux ou tabou dans ma culture/société ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon intégrité corporelle	Mon corps garde-t-il des séquelles visibles ou un handicap irrémédiable ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Comprendre MES RÉACTIONS IMMÉDIATES

PP. 30 À 35

Ces exercices vous aident à identifier votre vécu au moment des traumatismes et à vous assurer que vous n'êtes ni étrange ni fou/folle, même si vous avez eu des réactions qui vous étonnent... Parfois, vous pouvez vous reprocher certaines réactions, mais elles peuvent s'expliquer et vous n'êtes pas le/la seul·e dans ce cas.

## Qu'avez-vous ressenti au moment de votre trauma ?

Vous avez pu ressentir de nombreuses réactions lors de votre événement traumatique, tant physiques qu'émotionnelles. Prenez le temps de vous rappeler ce que vous avez ressenti et entourez ce qui le décrit le mieux (voir p. 30).

### MES ÉMOTIONS ?

PEUR COLÈRE  
TRISTESSE DÉGOÛT JOIE  
SURPRISE RAGE  
DOULEUR  
TERREUR

### MON VÉCU PHYSIQUE ?

CŒUR BAT LA CHAMADE  
RESPIRATION COUPÉE, DIFFICILE  
TREMBLEMENTS NAUSÉE  
TRANSPIRATION PLEURS  
PARALYSIE TENSION BRÛLURE  
DOULEUR LOURDEUR

### MON RESSENTI PSYCHIQUE ?

IMPUISSANCE DANGER  
FRUSTRATION PERTE MENACE  
BLESSURE INJUSTICE

### MES RÉACTIONS, COMPORTEMENTS ?

SE FIGER FUIR SE BATTRE  
S'AGITER PANIQUER  
SE DÉBATTRE SE REPLIER  
S'ISOLER

### AUTRES

.....  
.....  
.....



Entourez maintenant ce qui décrit le mieux votre vécu DISSOCIATIF au moment de l'exposition traumatique (voir p. 32).

### MA MÉMOIRE ?

AMNÉSIE PARTIELLE OU COMPLÈTE  
LOCALISÉE OU SÉLECTIVE  
SUR UNE PÉRIODE DE TEMPS OU  
CERTAINS ASPECTS DU TRAUMA

### MON CORPS ?

VÉCU DE DÉPERSONNALISATION  
DE NE PAS ÊTRE SOI-MÊME  
DE DÉTACHEMENT  
D'ÊTRE UN OBSERVATEUR EXTÉRIEUR À SOI-MÊME  
D'ÉTRANGETÉ  
DE NON-FAMILIARITÉ



### MON IDENTITÉ ?

IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE SOI  
D'AVOIR AU MOINS DEUX IDENTITÉS  
DISTINCTES OU PLUSIEURS  
ÉTATS DE PERSONNALITÉ

### MA CONSCIENCE ?

VÉCU D'IRRÉALITÉ  
PERTURBATION DE LA PERCEPTION  
DE SON ENVIRONNEMENT  
ÉTRANGETÉ  
NON-FAMILIARITÉ (DÉRÉALISATION)  
SENTIMENT DE NE PLUS ÊTRE SOI  
NE PAS SE RECONNAÎTRE  
(DÉPERSONNALISATION)

### AUTRES

.....  
.....  
.....  
.....

Ces exercices vous aident à bien identifier votre vécu au moment des traumatismes.

## Évaluez l'intensité de votre trouble de stress post-traumatique

Cette échelle permet d'identifier les symptômes d'un trouble de stress post-traumatique. Vous pouvez la remplir en vous référant au traumatisme qui est actuellement le plus difficile à vivre pour vous.

Au cours du mois passé, ai-je été affecté-e par les symptômes suivants ?	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Souvent	Extrêmement
<b>RÉPÉTITION</b>					
J'ai des souvenirs répétés, pénibles et involontaires du traumatisme.	0	1	2	3	4
J'ai des rêves répétés et pénibles du traumatisme.	0	1	2	3	4
Je me sens soudainement comme si le traumatisme recommençait (comme si je le vivais de nouveau).	0	1	2	3	4
Je suis bouleversé-e lorsque quelque chose me rappelle le traumatisme.	0	1	2	3	4
Je réagis physiquement lorsque quelque chose me rappelle le traumatisme (p. ex. avoir le cœur qui bat très fort, du mal à respirer, ou avoir des sueurs).	0	1	2	3	4
<b>ÉVITEMENT PERSISTANT</b>					
J'évite les souvenirs, pensées ou sentiments en lien avec le traumatisme.	0	1	2	3	4
J'évite les personnes et les choses qui me rappellent le traumatisme (p. ex. des gens, lieux, conversations, activités, objets, ou situations).	0	1	2	3	4
<b>ALTÉRATIONS NÉGATIVES DES PENSÉES ET DE L'HUMEUR</b>					
J'ai du mal à me rappeler d'éléments importants du traumatisme.	0	1	2	3	4
J'ai des croyances négatives sur moi-même, les autres ou sur le monde (p. ex. je suis mauvais-e, nul n'est digne de confiance, le monde est complètement dangereux).	0	1	2	3	4
Je me blâme ou blâme les autres pour le traumatisme ou ce qui est arrivé après.	0	1	2	3	4
J'ai des sentiments négatifs intenses (p. ex. peur, horreur, colère, culpabilité, honte).	0	1	2	3	4
Je perds l'intérêt pour des activités que j'aimais bien auparavant.	0	1	2	3	4
Je me sens distant-e ou coupé-e des autres.	0	1	2	3	4
J'ai du mal à éprouver des sentiments positifs (p. ex. être incapable de ressentir de la joie ou de l'amour envers vos proches).	0	1	2	3	4



## La liste de vos ressources

Nous avons parfois tendance à oublier que nous sommes pleins de ressources dans lesquelles nous pouvons puiser notre force et notre estime de soi ! Le but de cet exercice est de vous rappeler tout ce qui va bien dans votre vie. En ce sens, voici une liste de ressources. Prenez-en connaissance et imprégnez-vous-en.

**Donnez une note de satisfaction à chaque ressource, entre 0 (très insatisfaisant) et 10 (très satisfaisant).**

Gardez bien en tête celles qui ont une note de 6 ou plus : **c'est dans ces ressources que vous pouvez puiser pour vous sentir bien !** Cette liste n'est pas exhaustive, n'hésitez donc pas à la compléter et la personnaliser.

Pour les ressources qui ont moins de 6 sur 10, savez-vous pourquoi vous les avez délaissées ? Que pourriez-vous faire pour renforcer cet aspect de votre vie ?

Je respecte mon corps	
Je prends soin de moi	
Je me fixe des buts réalisables	
Je persévère dans la poursuite d'un but	
J'ai un bon sens de l'organisation	
Je reconnais mes besoins essentiels	
Je sais attendre sereinement	
Je suis capable de m'engager	
Je peux donner un coup de main	
Je suis responsable de ma vie	
Je suis capable de renoncer à montrer que j'ai raison	
Je suis capable de distinguer les choses importantes et superficielles	
Je suis capable de déterminer mes priorités	
Je sais concéder sur le court terme en fonction du moyen et long terme	
Je suis capable de répondre aux coups durs sans m'écrouler	
J'ai le sens de l'humour	
Je suis capable de ressentir et reconnaître mes émotions	
Je suis capable d'exprimer mes émotions par d'autres moyens	
Je suis capable d'identifier ce qui me stresse	
Je suis capable de flexibilité sans pour autant manquer de fermeté	
Je suis capable de prendre du temps pour me reposer	
Je sais reconnaître mes limites et agir en conséquence	
Je suis capable de garder les amis qui en valent la peine	





# Agir

## Agir SUR SON ENTOURAGE

PP. 72 À 74

Ces exercices ont pour but de vous aider à sortir du silence et à mieux interagir avec votre entourage.

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-1](https://lienmini.fr/cahier-1)

### Sortir du silence : Avantages et Inconvénients

Vous vous demandez si vous êtes prêt-e à sortir du silence, peut-être l'avez-vous déjà tenté ? Bravo, c'est une décision très difficile à prendre. Il y a sûrement du bon et du moins bon dans cette décision. **Vous pouvez prendre le temps de faire un petit tableau pour voir les inconvénients, mais aussi les avantages à sortir du silence.**

Par exemple :

Avantages	Inconvénients
Ça va m'aider à me faire soigner...	Je serai très mal à l'aise...
Je me sentirai moins seul-e...	Ça va réactiver mes flashbacks...
Mes amis vont comprendre pourquoi j'avais changé...	Mon père ne va pas me croire...
Cela va améliorer mes relations avec mon mari...	Ma mère ne va pas être à la hauteur...
J'ai Sophie maintenant qui me comprend...	J'ai peur d'être déçu-e...
	...

À vous de jouer !

Avantages	Inconvénients
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Si les avantages ne sont pas assez conséquents, peut-être n'êtes-vous pas tout à fait prêt-e à sortir du silence. C'est important de persévérer et de vous adresser à un-e professionnel-le dans ce cas.

## Formulez des remerciements

Vous avez réussi à sortir du silence. Bravo ! C'est un bel exploit ! Si vos proches ont bien réagi, osez leur exprimer de la reconnaissance, des remerciements pour leur écoute, leur compréhension, les attentions reçues... C'est important et très sain d'exprimer de la gratitude. Pour vous et vos proches !

À qui vais-je exprimer de la reconnaissance ?



Que vais-je lui dire ?

Ces exercices concrets et très diversifiés vont vous permettre de reconnaître vos émotions, mais aussi les gérer, les canaliser... Nos émotions sont nos alliées, pas des adversaires. Il faut juste apprendre à bien coopérer.

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-2](http://lienmini.fr/cahier-2)

## Agir SUR SES ÉMOTIONS – RECONNAITRE SES ÉMOTIONS

Il s'agit ici de vous familiariser avec vos émotions, la façon dont vous les ressentez dans votre corps, les messages et les besoins qu'elles cherchent à vous transmettre. Plus vous serez à l'aise pour les identifier, plus vous pourrez agir dessus.

### Identifiez vos sensations

Apprenez à vous connecter à vos sensations corporelles grâce à un tableau d'auto-observation de vos sensations au quotidien. Choisissez 3 moments d'observation de vos sensations corporelles par jour, pendant au moins 5 jours, afin de repérer vos sensations physiques. Par exemple, le matin au lever, au coucher, à midi, ou encore à des moments où vous vous sentez mal.

Prenez le temps de vous focaliser sur les sensations de température corporelle, de tension ou de relâchement musculaire, de mimique du visage, de fréquence cardiaque et de la respiration, des sensations dans le ventre, dans la poitrine, etc.

Jour et heure	Ce que je fais	Ce que je ressens dans les différentes parties de mon corps	Sensation de malaise Intensité de 0 à 10	Sensation agréable Intensité de 0 à 10
Exemple : mardi à 16 h 30	Je vais chercher mes enfants à l'école, je les aperçois !	Sourire sur mes lèvres, légère accélération de mon cœur, impatience dans mes jambes, douce chaleur, respiration ample	0	7
.....				
.....				
.....				
.....				

## Connectez vos sensations et vos émotions

Prenez-vous en photo en essayant de mimer plusieurs expressions : un visage heureux, triste, en colère, apeuré. Mimer une émotion volontairement aide à en prendre conscience et mieux l'identifier, voire à la ressentir. Collez vos selfies dans les emplacements ci-dessous : ce sera votre affiche des émotions. En dessous, écrivez quelles sont les sensations physiques que vous ressentez quand vous mimez cette émotion.

Si c'est trop compliqué pour vous, prenez des proches en photo ou trouvez des photos sur Internet.

 <i>Visage joie</i>	 <i>Visage peur</i>	 <i>Visage tristesse</i>	 <i>Visage colère</i>
Je ressens...	Je ressens...	Je ressens...	Je ressens...
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

## Identifiez vos émotions

Voici un exercice d'auto-observation sur un jour. Cela peut paraître rébarbatif, mais c'est un excellent moyen de mieux se connaître. Décrivez dans le tableau vos moments émotionnels désagréables de la journée.

Jour et heure	Ce que je fais	Ce que je ressens comme émotion	Intensité de cette émotion entre 0 et 10	Qualificatif(s) précis (en s'aidant du vocabulaire proposé)
21h30	Devant la TV, il y a une scène d'agression, qui me rappelle celle de ma propre agression	PEUR	8	Affolé-e, paniqué-e
...				
...				
...				
...				

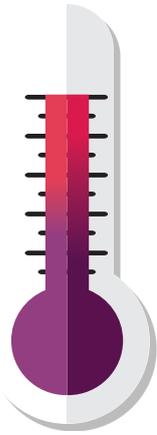
...				
...				

Voici un petit lexique non exhaustif, mais qui pourrait vous aider à mettre des mots plus précis sur vos émotions afin de mieux appréhender leur intensité.

Intensité	Peur	Tristesse	Colère
+	Dans l'appréhension, craintif-ve	Chagriné-e, peiné-e	Amer-e, mécontent-e
	Insécurisé-e, méfiant-e	Cafardeux-se	Irrité-e, frustré-e
	Nerveux-se, stressé-e	Blessé-e, déçu-e	Agacé-e
++	Inquiet-e, anxieux-se	Inutilité, abandon, impuissance	Fâché-e
	Alarmé-e	Malheureux-se	Exaspéré-e
	Effrayé-e	Déprimé-e	Indigné-e
	Paniqué-e	Honteux-se, coupable	Révolté-e
+++	Affolé-e	Mélancolique	Agressif-ve, courroucé-e
++++	Submergé-e, impuissant-e, désorienté-e	Abattu-e, accablé-e	Furieux-se, hors de soi
	Terrifié-e	Désespéré-e	Enragé-e

## Voici un exemple pour comprendre comment graduer vos émotions

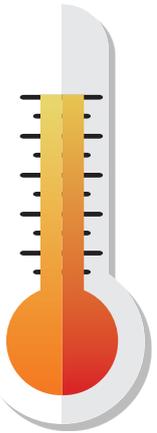
### MON THERMOMÈTRE DE LA COLÈRE



Intensité et qualificatifs	Mes sensations physiques	Un souvenir marquant lié à cette intensité
8 à 10 furieux-se, enragé-e	Poings fermés, cris, gestes saccadés	Mon agresseur vient se pavaner dans la rue à sa sortie de garde à vue
5 à 7 frustré-e, indigné-e, exaspéré-e	Respiration rapide, muscles très tendus, palpitations	Ma mère me fait un reproche totalement injustifié et je ne peux pas répondre
1 à 4 irrité-e, agacé-e	Front crispé, cou et épaule plus tendus	La télécommande ne marche toujours pas alors que j'ai changé les piles après avoir trouvé difficilement le tournevis adapté

Choisissez l'émotion la plus compliquée pour vous (peur, tristesse ou colère) et la joie. À partir des différents exercices d'observation que vous avez réalisés plus haut (Cahier pp. 14 et 15), essayez de compléter ces 2 thermomètres émotionnels.

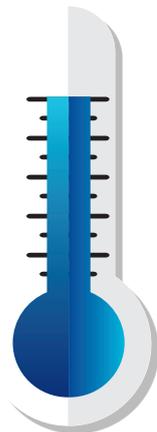
### MON THERMOMÈTRE DIFFICILE



Intensité et qualificatifs	Mes sensations physiques	Un souvenir marquant lié à cette intensité
8 à 10 .....	.....	.....
5 à 7 .....	.....	.....
1 à 4 .....	.....	.....

J'en complète un aussi avec des souvenirs positifs, des petites victoires, des satisfactions.

### MON THERMOMÈTRE DE JOIE



Intensité et qualificatifs	Mes sensations physiques	Un souvenir marquant lié à cette intensité
8 à 10 .....	.....	.....
5 à 7 .....	.....	.....
1 à 4 .....	.....	.....

Ces exercices vous aident à prendre du recul, à observer vos ressentis émotionnels différemment, sans jugement, sans crainte...

## Algue ou Roseau ?

Pour arrêter la lutte, vous pouvez imaginer être une algue ou un roseau.

La métaphore de l'algue



[lienmini.fr/cahier-3](https://lienmini.fr/cahier-3)

## Dégustation : Arrêt sur sensation...

Vous pouvez en apprendre davantage sur vos émotions — et donc mieux les (di)gérer — si vous portez davantage votre attention sur vos expériences intérieures.

Cet exercice est un grand classique de la méditation de pleine conscience. Il a été développé pour faire les choses avec attention, devenir plus présent à soi, puis développer sa capacité à observer ses vécus émotionnels.

Le grain de raisin



[lienmini.fr/cahier-4](https://lienmini.fr/cahier-4)

### C'est un exercice audio !

- Prenez quelque chose que vous trouvez plutôt bon, comme un raisin sec, un morceau de fruit, un bonbon, une noix, un morceau de carotte, un concombre...
- Puis, focalisez-vous sur cet aliment et imaginez simplement que vous n'avez jamais rien vu de pareil auparavant.

Énormément d'exercices de méditation de pleine conscience existent et sont disponibles sur Internet, dans des groupes thérapeutiques...

L'idée est d'apprendre de manière très progressive à laisser une émotion vous envahir sans chercher à lutter contre ou à trouver une solution pour se sentir bien. Le but est d'apprendre à se laisser envahir par la tristesse sans lutter. Vous pouvez ainsi constater par l'expérience méditative qu'une émotion peut se dissoudre d'elle-même, ou vous donner une meilleure compréhension des situations. Vous apprivoisez ainsi vos états émotionnels sans chercher à les éviter, grâce à l'acceptation [Cahier p. 48].

## Et si votre émotion avait une forme, ce serait...

Cet exercice peut paraître étrange, mais il est extrêmement utile pour appréhender vos émotions avec vos 5 sens !

Grâce aux précédents exercices, vous y voyez sûrement plus clair et vous arrivez probablement à distinguer les émotions de base. Dès que l'émotion désagréable décrite dans votre thermomètre [Cahier p. 17] apparaît, prenez le temps de faire l'exercice suivant.

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-5](https://lienmini.fr/cahier-5)

Par exemple, certains patients vont décrire une boule rouge chaude lourde comme un métal en fusion, d'autres des chaînes entremêlées de toutes les couleurs, d'autres une onde bleue froide qui s'étend vers leurs membres, d'autres comme des fourmis grouillantes, d'autres une presse métallique ou un étau noir ou toute autre chose encore... mais surtout, vous allez pouvoir constater que ces sensations changent, se transforment, se déplacent et c'est bien là tout leur intérêt.

C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-6](https://lienmini.fr/cahier-6)

## Agir SUR SES ÉMOTIONS – FAIRE FACE ! S'EXPOSER À SES PEURS

P. 96

Cet exercice est un processus en 7 étapes qui vous permet de vous exposer progressivement à vos craintes, à vos peurs, à ce que vous évitez — que ce soit des situations ou même le souvenir de l'événement traumatique. Vous trouverez ci-dessous toute la méthode, mais si cela vous semble difficile (et ça peut l'être), n'hésitez pas à faire un appel à un-e professionnel-le !

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-7](https://lienmini.fr/cahier-7)

### Exposez-vous aux situations qui vous font peur, en 7 étapes

L'exposition progressive aux situations qui font peur s'appelle aussi exposition graduelle *in vivo*. Nous vous avons expliqué les principes de l'exposition *in vivo* p. 171, mais en pratique, comment faire ?

#### Préalable

Il faut que vous soyez convaincu-e de l'utilité de ce type d'exercice.

Il faut avoir conscience que c'est une démarche qui va entraîner des états désagréables temporaires d'anxiété (accélération cardiaque, transpiration, envie de fuir...). Ces sensations sont normales et ne sont pas dangereuses.

#### ► Étape 1 : Listez les situations que vous évitez

Pour cela, il faut se poser une série de questions :

*Qu'est-ce que je ne fais plus depuis un moment ? Quelles activités j'interromps, car je me sens trop mal ? Quels lieux j'évite ou je quitte le plus vite possible ? Quelles invitations ou propositions je refuse ? Quels sujets de conversation, de lecture j'exclue ? Qu'est-ce que je ne peux plus faire seul-e ? ...*

Cette étape demande donc de l'observation de votre comportement. N'hésitez pas à demander à vos proches ce qu'ils en pensent : ils peuvent aussi avoir remarqué des situations de ce type et peuvent vous aider à lister l'ensemble.

Prenez note de toutes ces situations.

.....  
.....







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**▶ Étape 7 : Déterminez les prochains exercices et répétez-les**

Si (et uniquement si) vous sentez que votre peur s’est bien estompée sur cet exercice, y compris dans les conditions les plus difficiles que vous vous étiez fixées, que c’est devenu réalisable, vous pouvez passer à un autre exercice.

Choisissez un autre exercice un peu plus difficile pour vous, et exposez-vous au moins 30 min en le répétant. Si vous faites un exercice plus de 7 fois, en restant plus de 30 min dans la situation, et que la peur reste toujours trop forte... demandez de l’aide à un·e professionnel·le ou changez d’exercice.

**Exposez-vous à votre souvenir traumatique**

**▶ Comment s’exposer à mon traumatisme directement ?**

Sur le même principe que l’exposition aux situations que vous évitez, il est possible de s’exposer à votre histoire traumatique, comme si vous vous y replongiez en imagination.

 **Attention :** nous ne vous encourageons pas forcément à faire l’exposition seul·e, cela est parfois extrêmement éprouvant et il souvent mieux d’être accompagné·e d’un·e thérapeute expérimenté·e. Cependant, certaines personnes le font parfois seul·e et en tirent de grands bénéfices...

La méthode la plus classique est l’écriture en détail du scénario traumatique avec un maximum de détails visuels, auditifs, tactiles, olfactifs, gustatifs... mais aussi sur le lieu, les personnes présentes, les circonstances, les ressentis, les pensées... comme s’il s’agissait d’un scénario de film avec tous les détails pour bien reproduire la scène.

Cette étape est parfois très compliquée pour certaines victimes et nécessite un accompagnement professionnel.

Une possibilité est d’enregistrer à haute voix son scénario traumatique, puis de le réécouter ou le relire encore et encore... De très nombreuses répétitions, expositions sont nécessaires pour obtenir le même effet qu’avec les situations. Au fur et à mesure des expositions, la détresse décroît, l’activation émotionnelle devient tolérable, le traumatisme devient de plus en plus intégré et éloigné...

Ces exercices vous offrent l'opportunité de trouver des moyens pour mieux canaliser et gérer vos émotions.

## Transformez votre émotion

Avez-vous pu réaliser l'exercice (Cahier p. 18, « Et si mon émotion avait une forme, ce serait... ») qui consiste à visualiser, « objectiver » une émotion désagréable en vous ? Peut-être que cela a été difficile, avez-vous juste perçu une forme vague à cette sensation, sa localisation, ou avez-vous perçu tous les détails : couleur, poids, température, matière... ? Qu'importe ! Merci d'avoir tenté l'exercice, c'est déjà extraordinaire !

En effet, grâce à cela vous allez pouvoir agir !

Toutes nos sensations corporelles se modifient sans cesse dans notre corps, même si c'est presque imperceptible, car notre corps bouge en permanence, ne serait-ce que par la respiration, les battements cardiaques... Apprenez à transformer votre émotion.

Écoutez puis entraînez-vous dès que la sensation arrive spontanément ou même en l'imaginant, en la recréant maintenant parce que vous le décidez et que vous la connaissez tellement bien...

### Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-8](https://lienmini.fr/cahier-8)

### C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-9](https://lienmini.fr/cahier-9)

## Le Rangement émotionnel

Lorsque les émotions vous envahissent, mais que vous n'êtes pas disponible pour les gérer, nous vous proposons une petite astuce : un exercice pour ranger vos émotions pour une certaine durée. Attention, c'est quelque chose de très différent que de s'en débarrasser !

### Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-10](https://lienmini.fr/cahier-10)

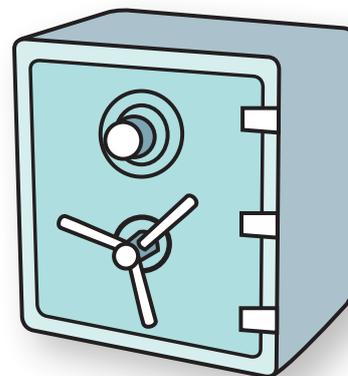
### C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-11](https://lienmini.fr/cahier-11)

C'est une manière de dire : « D'accord, je t'ai reconnue, je sais pourquoi tu es là, mais je ne peux pas m'occuper de mes besoins ni agir maintenant, alors je te range et je reviendrai plus tard m'occuper de toi/de ça. »

Puis, c'est à vous de voir : soyez créatif·ve, laissez votre cerveau vous proposer le meilleur endroit pour ranger cette émotion pour un moment (ça marche aussi pour un souvenir trop riche en émotions) : une boîte, un coffre-fort, un garage, un sous-marin, un ballon, un dossier archivé en format papier ou numérique, une boîte plastique dans le frigo...



## Canalisez votre énergie émotionnelle désagréable

Prenez connaissance des techniques dans le tableau ci-dessous (également présenté p. 99) et entourez ce qui peut être utile pour vous.

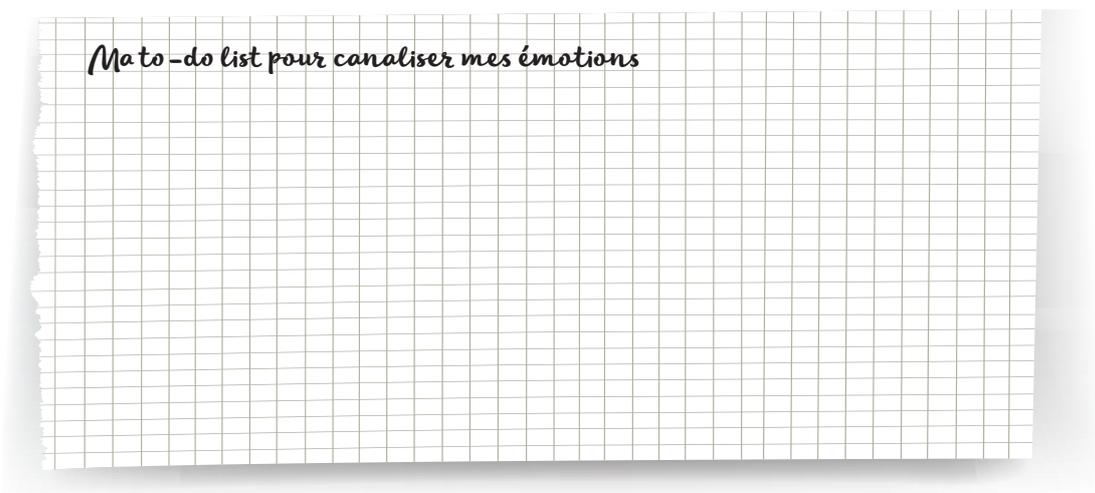
QUAND JE RESSENS DE LA PEUR, JE PEUX...	QUAND JE RESSENS DE LA COLÈRE, JE PEUX...
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Me protéger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partir, fuir si réelle menace</li> </ul> </li> <li>● <b>L'exprimer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Crier, pleurer</li> <li>– En parler à quelqu'un</li> </ul> </li> <li>● <b>Chercher à me détendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Respirer pour laisser de la place à l'émotion</li> <li>– Appliquer une technique de relaxation</li> <li>– M'imaginer dans un lieu agréable</li> <li>– Chercher du réconfort (écoute, contact...)</li> </ul> </li> <li>● <b>Mimer la force</b> : J'ancre mes pieds dans le sol, je sens l'énergie de la terre qui monte en moi, je me redresse le plus possible, je lève la tête et je me dis « Je suis fort-e, je peux le faire »</li> <li>● <b>Me distraire</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Penser à quelque chose de drôle, faire de l'humour, jouer</li> <li>– Compter à rebours</li> <li>– Lire un livre</li> <li>– Prendre un bain</li> </ul> </li> <li>● <b>Reprendre le contrôle de la situation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire des plans, m'organiser</li> <li>– Relativiser, recadrer</li> <li>– Limiter les incertitudes</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>L'exprimer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Crier, mettre des mots sur ma colère</li> <li>– Formuler mon besoin de respect, d'équité...</li> </ul> </li> <li>● <b>Libérer de l'énergie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Me défendre, défendre les victimes</li> <li>– Sauter, courir</li> <li>– Faire le volcan : debout les jambes serrées, je joins les mains, les monte au-dessus de ma tête, c'est la lave qui monte ; ensuite, je saute les jambes écartées en descendant les bras le long du corps, tout en expirant par la bouche, c'est l'explosion du volcan ; puis je visualise la lave qui coule de ma tête à mes pieds, c'est la colère qui est libérée</li> <li>– Malaxer une balle anti-stress</li> </ul> </li> <li>● <b>Me refroidir</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Boire un verre d'eau fraîche</li> <li>– Sortir, marcher, faire du sport</li> </ul> </li> <li>● <b>Réfléchir à agir pour</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Plus de justice</li> <li>– Prouver ma valeur personnelle</li> <li>– Renforcer mon pouvoir personnel</li> </ul> </li> </ul>
<b>QUAND JE RESSENS DE LA TRISTESSE, JE PEUX...</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>L'exprimer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pleurer</li> <li>– Écrire, dessiner ma peine</li> </ul> </li> <li>● <b>Chercher du réconfort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– En moi, en me repliant un peu sur moi-même</li> <li>– Auprès des autres : en cherchant de l'écoute, des contacts, des câlins</li> </ul> </li> <li>● <b>Chercher des explications, donner du sens</b></li> <li>● <b>Rechercher des moments de joie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dans mes souvenirs</li> <li>– En me tournant vers des actions plaisantes</li> <li>– En me disant des phrases positives</li> </ul> </li> </ul>	



Qu'est-ce qui marche le mieux quand je suis en proie à des émotions désagréables, à cause d'une reviviscence ou dans une autre situation ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Créez votre liste mémo pour canaliser vos émotions, que vous pouvez garder avec vous, dans votre téléphone, par exemple.



Dans de nombreux cas, les souvenirs traumatiques sont réactivés par un stimulus, un déclencheur. Plus vous les repèrerez, plus vous les connaîtrez, moins vous serez surpris-e et plus vous pourrez les gérer et vous apaiser.

## Identifiez vos déclencheurs

La première étape est de bien identifier ces moments, ces situations, ces pensées qui vous replongent dans les souvenirs du trauma ou dans des vagues d'émotions désagréables et intenses. Observez-vous sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, et établissez la liste de vos déclencheurs en fonction des circonstances.

### ► Ma liste de déclencheurs

... Liés au temps	..... ..... .....
... Liés à des lieux	..... ..... .....
... Liés à des perceptions visuelles, olfactives, auditives	..... ..... .....
... Liés à des pensées (le travail « Agir sur vos pensées » vous y aidera)	..... ..... .....
... Liés aux autres	..... ..... .....

Interrogez-vous un peu, et interrogez vos proches aussi. Vous avez peut-être fait des choses qui vous ont permis de gérer un peu ces situations.

Qu'est-ce qui marche pour diminuer le poids des déclencheurs sur ma vie ?

.....  
.....  
.....



Concrets et très variés, ces exercices vont vous permettre d'explorer vos pensées tordues dysfonctionnelles, de prendre du recul par rapport à elles et de leur trouver des alternatives positives.

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-13](http://lienmini.fr/cahier-13)

## Agir SUR SES PENSÉES : EXPLORER SON DISCOURS INTÉRIEUR

Nous vous proposons, et vous incitons même, à commencer à vous questionner sur votre perception de l'événement traumatique. C'est réellement une étape indispensable ! Ce n'est pas simple de lever le voile sur des pensées parfois un peu mélangées, mais vous pouvez y arriver. Vous en êtes capable ! Le but est d'être bien au clair sur vos pensées, vos interprétations sur les faits et sur les responsabilités.

### Observez vos pensées

Notez vos pensées. «Je pense que...» ou «Je crois que...». le plus précisément possible dès que vous ressentez une émotion désagréable. Il est important de le faire plusieurs fois par jour pendant plusieurs jours, pour aller débusquer vos pensées automatiques (Cf. *Mon monde des pensées* p. 108).

Déclencheur <i>Quelque chose se produit...</i>	Pensée automatique <i>Je me dis...</i>	Émotions <i>Je ressens...</i>	Comportements <i>Je fais, je réagis...</i>
J'entends un gros bruit !	Ça recommence, on va me frapper ! C'est dangereux !	J'ai peur, je tremble !	Je me recroqueville !
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

## Découvrez votre discours intérieur sur l'événement

Suite à cette observation, vous avez sûrement plus conscience des pensées qui surgissent dans les moments où vous allez mal. Maintenant, il est important d'identifier précisément vos pensées automatiques en lien avec votre vécu traumatique.

Voici quelques propositions, tirées des discours les plus fréquents de nos patients, pour vous aider et vous aiguiller, mais bien sûr, vous pouvez avoir d'autres pensées.

À vos marqueurs ! Surlignez les phrases qui correspondent le mieux à vos pensées et, surtout, complétez le tableau avec les pensées qui vous sont propres.

### MA VISION DU MONDE, DE LA SÉCURITÉ

Le monde est dangereux !

On est entouré de criminels.

Je dois être sur mes gardes.

Il faut se méfier de tout le monde !

.....

### MES RÉACTIONS LORS DE L'ÉVÉNEMENT

J'aurais dû crier !

J'aurais dû mieux agir !

Je m'en veux, car j'ai mal réagi à ce moment-là.

J'ai été nul-le !

X ou Y aurait empêché ça.

.....

### LES RÉACTIONS DES AUTRES

On me prend pour un fou/une folle.

Je ne peux me confier à personne, compter sur personne.

Les autres ne pourront jamais comprendre.

Les autres ne veulent plus en entendre parler.

Tout le monde me laisse tomber.

.....

### MES SYMPTÔMES

Je n'arriverai jamais à passer à autre chose.

Je dois éviter de penser à ce qui m'est arrivé.

Ce n'est pourtant pas si terrible ce qui m'est arrivé, c'est ridicule d'être mal pour ça.

Je n'ai aucune force intérieure, je suis faible.

Je suis devenue une tout autre personne.

Je suis sur les nerfs.

Je ne vois pas vraiment d'avenir.

Je deviens fou/folle.

Je ne pourrais jamais retrouver le plaisir à ce que j'aimais faire.

Je ne ressens plus rien.

Je ne m'en sortirai jamais.

J'attire les malheurs.

Je dois absolument contrôler mes émotions et mes pensées.

.....

## Pourquoi? Les tartes du Pourquoi

Quelques mots d'introduction

Une des grandes sources de souffrance vient souvent de la manière dont vous interprétez ce qui s'est passé, ce dont vous vous culpabilisez peut-être.

Il est important avant tout d'en prendre conscience et de bien être au clair sur votre vision actuelle des causes...

Cet exercice de la tarte du Pourquoi s'appelle aussi la «tarte d'attribution». Il vous propose de vous demander «Pourquoi cet événement s'est-il produit» et «À qui la faute?». Les réponses commencent souvent par «Parce que...». Cherchez des éléments de réponses à ces questions et attribuez-leur un poids, un pourcentage, une taille de part de tarte!

Nous allons vous guider un peu à travers un exemple, pour que vous saisissiez bien cet exercice qui n'est pas si simple...

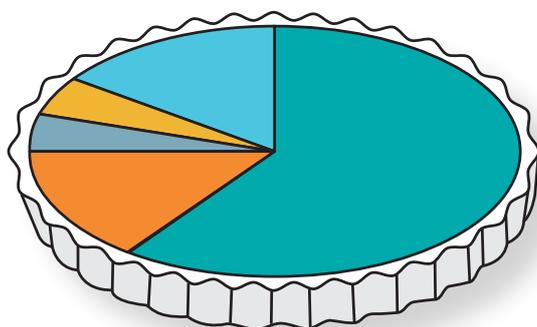


[lienmini.fr/cahier-14](http://lienmini.fr/cahier-14)

“ J'avais reçu un copain de fac chez moi pour travailler un peu et boire un café. Soudain, il m'embrassée de force, puis m'a imposé une relation sexuelle, alors que je lui avais dit que je n'en avais pas envie. À la fin, il m'a dit : « Si tu n'avais pas envie, tu n'aurais pas dû m'inviter chez toi! - Mme J. ”

### Tarte n°1 : Quelles sont les causes de l'événement traumatique ?

Voilà la façon dont Madame J. a rempli sa tarte des « pourquoi » l'événement s'est produit.



- Le fait que je l'ai invité
- Mon attitude souriante au départ
- Mon rouge à lèvres rose
- Sa faute
- Les hommes ne peuvent résister

### À vous de jouer maintenant !

À votre avis, pourquoi cet événement s'est-il produit ? Quelles en sont les causes ?

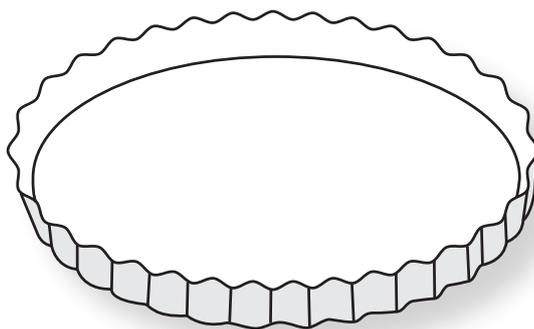
.....  
.....  
.....  
.....

1. Recherchez pour vous les causes évidentes, ce que vous vous dites depuis ce qui s'est passé. Combien y a-t-il de causes identifiées ?

.....  
.....  
.....

2. Attribuez un poids à chacune et en fonction de l'importance, représentez sa part sur la tarte ci-dessous.

- Vous pouvez commencer au crayon, puis une fois que vous êtes satisfait-e de la répartition, coloriez de manière différente chaque cause.

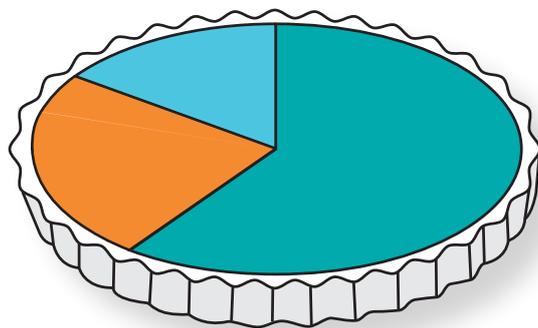


### Tarte n° 2 : Pourquoi n'ai-je pas réagi comme je l'aurais aimé ?

Si vous vous reprochez quelque chose dans la manière dont vous avez réagi lors de cet événement, si vous vous reprochez d'avoir fait telle ou telle chose, ou au contraire de ne pas avoir agi comme ceci ou comme cela, alors faites aussi cet exercice ! Cela pourrait vous aider.

Continuez en reprenant notre exemple.

“ Je me reproche de ne pas m'être débattue, de m'être immobilisée pendant l'agression sexuelle. - Mme J. ”



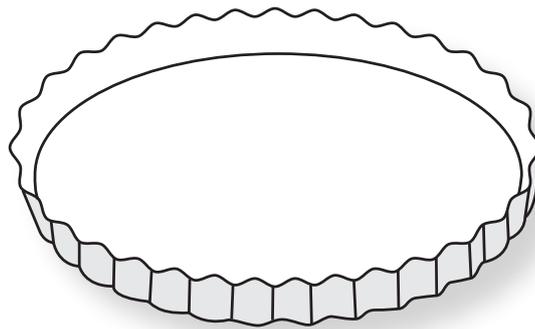
- Parce que je suis faible
- Parce que j'avais trop peur
- Parce que je suis nul·le

### À vous de jouer maintenant !

À votre avis, pourquoi avez-vous réagi comme cela ?

- Déterminez ce que vous vous reprochez dans votre comportement, vos réactions lors des faits. ....  
.....  
.....
- Recherchez pour vous les causes, les raisons à cela. Combien y a-t-il de causes identifiées ?  
.....  
.....  
.....
- Attribuez un poids à chacune et en fonction de l'importance, représentez sa part sur la tarte ci-dessous.

4. Vous pouvez commencer au crayon, puis une fois que vous êtes satisfait-e de la répartition, coloriez de manière différente chaque cause.



## Vos jumelles déformantes

L'identification de ces processus de pensées est souvent assez difficile, car ils sont très sous-jacents, enfouis. Ce travail se fait souvent avec l'aide d'un-e thérapeute pour vous accompagner. Mais peut-être vous êtes-vous reconnu-e dans certaines des jumelles déformantes et des croyances de base négatives (décrites p. 110 du livre) ?

Prenez le temps de relire ces pages et d'analyser aussi les tableaux d'observation de vos pensées que vous avez faits (Cahier p. 28, «*Observez vos pensées*») afin de mieux décrypter votre monde des pensées.

Si vous répondez OUI aux questions ci-dessous, c'est que vous portez probablement ce type de lunettes déformantes.

Voici quelques questions pour vous aider à y voir plus clair sur des possibles jumelles déformantes (biais cognitifs). Si vous vous reconnaissez, n'hésitez pas à écrire des exemples.



- Est-il possible que j'exagère ? Que j'amplifie ? Que je surgénéralise ?

.....  
.....  
.....

- Est-ce que je pense en termes de certitudes plutôt qu'en termes de probabilités ?

.....  
.....  
.....

- Est-ce que je porte des jugements, des conclusions en me basant sur mes émotions plutôt que sur les faits ?

.....  
.....  
.....

- Ai-je tendance à me sentir exagérément concerné-e ou responsable par certains événements ?

.....  
.....  
.....

- Est-ce que je pense un peu en tout ou rien ?

.....  
.....  
.....



Puis, grâce à cette observation et autocritique sur vos pensées, notez maintenant dans ce tableau ce que vous avez repéré. Appuyez-vous bien sur les explications et exemple donnés p. 111.

Mes jumelles déformantes favorites
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

## Vos croyances négatives

Relisez la [page 111](#) et identifier vos croyances négatives.

<b>Sur moi :</b> .....
.....
.....
.....
.....
<b>Sur le monde :</b> .....
.....
.....
.....
.....
<b>Sur les autres :</b> .....
.....
.....
.....

Le but de ces exercices est de vous aider à comprendre ce concept un peu complexe de la fusion de pensées et de vous aider à vous défusionner des pensées qui sont sources de souffrance.



### Tic Tac... Quel temps passez-vous dans vos pensées?

Ce n'est pas évident, encore moins spontané, mais il peut être intéressant d'essayer 3 jours de suite de vous poser la question suivante, au moins 4 fois par jour :

*Dans les dernières heures, combien de temps ai-je vraiment passé dans l'action, dans le moment présent, et combien de temps ai-je passé à penser, réfléchir, cogiter, ruminer ?*

Puis, notez dans ce tableau une somme en heures, même de manière très grossière ou approximative. C'est important de prendre conscience du temps passé à se questionner, à ruminer, à vagabonder...

	Temps passé dans mes pensées (en heures)	Temps passé dans l'action (en heures)
Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		

Observez le temps que vous passez à penser. Commentez, évaluez et comparez-le au temps dans l'action.

.....

.....

.....

**Souvent, nous passons énormément de temps à être dans nos pensées plutôt qu'agir concrètement ou nous connecter vraiment à l'instant présent.**

### Expérimentez la fusion avec vos pensées

**⚠ Attention :** essayez de jouer vraiment le jeu sur l'exercice suivant. Prenez une feuille de papier blanc et cachez complètement le tableau ci-dessous avant d'en lire le contenu, indiquez le nom de l'autrice Coraline Hingray sur les pointillés puis descendez votre feuille très doucement. Faites ceci jusqu'au bout.

Chciałbym, zeby .....	umart dzisiaj wieczorem.
Ik wou dat .....	vanavond stierf.
I wish .....	to die tonight.
Je souhaite que .....	meure ce soir.
<i>Cette fois-ci, complétez les pointillés avec le nom de quelqu'un que vous aimez :</i>	
Je veux que .....	meure ce soir.



### Qu'avez-vous observé ?

Peut-être vous êtes-vous aperçu-e que cet exercice n'est pas si facile. Pour beaucoup, du moment où la phrase devient compréhensible, un sentiment de malaise apparaît. Bien sûr, dans cette phrase, il semble que vous vouliez que je meure... Mais je sais bien que ce n'est pas le cas ! Par contre, à la dernière ligne... n'était-ce pas encore différent, pire ? Comment avez-vous réagi ? Pourtant, vous n'avez aucune intention de tuer qui que ce soit, mais... On ne sait jamais... N'est-ce pas ? Et si ça se réalisait ? Peut-être même vous sentez-vous coupable... mais coupable de quoi ? Mais au fond, ce ne sont que des mots.

Nous avons voulu vous démontrer que, dans la vie de tous les jours, nous avons des pensées qui nous viennent directement de l'extérieur en lien avec des événements, des rencontres... et qu'elles ont de l'impact et pourtant nous n'y adhérons pas... !

## Défusionnez en vous amusant

Choisissez une des pensées automatiques courtes fréquentes que vous avez repérées dans le chapitre précédent (Cahier p. 28). Pour l'exemple ici : « Je ne peux pas le faire. »

- Puis répétez votre phrase à haute voix le plus rapidement possible au moins 20 fois.
- Puis avec des accents étrangers si vous y arrivez, en mettant l'accent sur différentes syllabes.
- Puis en chantant sur différentes mélodies ou style de musique.
- Ou encore en la voyant écrite ou dessinée de différentes manières ou couleurs...
- En le répétant plusieurs fois pendant un moment...

Vous vous rendrez probablement compte que cette phrase perd un peu de son sens. On peut même finir par n'y voir qu'une série de sons sortant de sa bouche.

Le but, outre le côté amusant, voire burlesque, c'est bien de prendre de la distance avec cette pensée et de lui faire perdre l'impact néfaste qu'elle a sur vous !



Cet exercice existe aussi en audio !



[lienmini.fr/cahier-15](https://lienmini.fr/cahier-15)



## Dégagez-vous de vos pensées

Voici un autre exercice pour réussir à prendre toujours plus de recul sur ces pensées qui peuvent vous faire souffrir.

Nous vous proposons de répéter à haute voix selon cette méthode certaines phrases.

Essayez de voir si une des 3 phrases suivantes peut vous correspondre, et sinon faites le même exercice avec une de vos pensées en suivant l'encadré champ libre.

Cet exercice existe aussi en audio !



[lienmini.fr/cahier-16](https://lienmini.fr/cahier-16)



Étape 1 : Dites à haute voix :

« Je suis coupable, ce qui s'est passé est entièrement de ma faute. »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

Étape 1 : Dites à haute voix :

« J'ai tellement honte, ce qui m'est arrivé est honteux, je ne dois pas en parler. »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 2 : Maintenant, dites à haute voix :**

« Ma tête me raconte que je suis coupable. Ma tête ne met en lumière que ce qui l'aide à me convaincre que ce qui s'est passé est de ma faute, et plonge dans l'obscurité le reste. »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 3 : Posez-vous la question des différences, de ce qui est le plus confortable.**

N'est-ce pas la seconde option qui est un peu plus confortable, plus acceptable ?

**Étape 3 : Posez-vous la question des différences, de ce qui est le plus confortable.**

« J'ai le choix de dire que ma tête me raconte que je suis coupable, elle fait une enquête à charge, sans chercher à voir ce qui ne va pas complètement dans ce sens. »

J'ai le choix de donner à cette pensée une importance limitée ou de la laisser m'envahir, j'ai le choix de la prendre comme une vérité ou d'autoriser des pensées alternatives, des éléments contradictoires prendre leur place.

**Étape 1 : Dites à haute voix :**

« Je suis nul-le ! »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 2 : Maintenant, dites à haute voix :**

« Ma tête me raconte, veut me faire croire que je suis nul-le. »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 3 : Posez-vous la question des différences, de ce qui est le plus confortable.**

N'est-ce pas la seconde option qui est un peu plus confortable, plus acceptable ?

**Étape 4 : Dites à haute voix :**

« J'ai le choix de dire que ma tête me raconte que je suis nul-le, elle n'a pas beaucoup d'idée, ce n'est pas très original... »

J'ai le choix de donner à cette pensée une importance limitée ou de la laisser m'envahir. L'impact de cette pensée sur ma vie dépend de moi.

**Étape 2 : Maintenant, dites à haute voix :**

« Ma tête me raconte que je dois être honteux-se, elle veut me faire croire que ce qui m'est arrivé est honteux... »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 3 : Posez-vous la question des différences, de ce qui est le plus confortable.**

N'est-ce pas la seconde option qui est un peu plus confortable, plus acceptable ?

**Étape 4 : Dites à haute voix :**

« J'ai le choix de dire que ma tête me raconte que ce qui m'est arrivé est honteux, elle veut me faire croire que pour tout le monde, par tous les temps, et dans toutes les circonstances, ce qui m'est arrivé est jugé, a été et sera jugé comme honteux de manière universelle ! »

J'ai le choix de donner à cette pensée une importance limitée ou au contraire de la laisser m'envahir, j'ai le choix de la prendre comme une vérité ou d'autoriser des pensées alternatives, des éléments contradictoires à prendre leur place.

**Étape 1 : Dites à haute voix :**

« Je suis ..... »

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 2 : Maintenant, dites à haute voix :**

Ma tête me raconte, veut me faire croire que je suis .....

Observez ce que vous ressentez pendant 1 minute, les pensées qui vous viennent.

**Étape 3 : Posez-vous la question des différences, de ce qui est le plus confortable.**

N'est-ce pas la seconde option qui est un peu plus confortable, plus acceptable ?

**Étape 4 : Dites à haute voix :**

« J'ai le choix de dire que ma tête me raconte que je suis ..... »

J'ai le choix de donner à cette pensée une importance limitée ou de la laisser m'envahir. L'impact de cette pensée sur ma vie dépend de moi.

## Visualisez la distance

Reprenez l'exercice précédent et essayez de visualiser la distance entre vous et vos pensées, en imaginant que l'une de vos mains vous représente et l'autre représente vos pensées. Voyez comment, avec les exercices précédents, vous arrivez petit à petit à décoller vos mains l'une de l'autre... c'est difficile... nous le savons, mais vous pouvez y arriver !



Votre tête vous joue des tours, sachez la démasquer...

## Identifiez des occasions de changement

Nous y reviendrons, dans la partie « Agir sur ma vie », mais vous pouvez commencer, d'ores et déjà, un petit travail de réflexion... Souvent, vos pensées toxiques vous poussent à agir dans des mauvaises directions, essayez d'y être attentif-ve !

**Étape 1 :** Centrez-vous sur une situation, durant laquelle votre tête a essayé de vous vendre une de ces pensées toxiques.

**Étape 2 :** Qu'est-ce que ces histoires vous poussent à faire ? Comment avez-vous réagi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Étape 3 :** Posez-vous ces questions : est-ce que cela rétrécit votre vie, vos choix, votre vision du monde ? Est-ce que vous auriez choisi de faire cela si vous n'aviez pas « acheté » cette idée ? Si NON, c'est important d'en prendre connaissance.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce travail est un préalable pour commencer à saisir des occasions de choisir des nouveaux comportements, de changer.

Ces exercices ont pour but de vous mettre dans la peau d'un-e inspecteur-trice qui met en doute ce que son cerveau essaye de lui vendre comme idées...

### Questionnez vos pensées négatives

En vous basant sur le tableau p. 28 de ce cahier (ce que nous vous conseillons de faire régulièrement pour bien démasquer votre discours intérieur), choisissez au moins 3 de vos pensées identifiées négatives et passez-les au grill !

Appuyez-vous sur les détails développés dans le chapitre (p.117 du livre), et écrivez les détails au moins pour un exemple : écrire facilite aussi la prise de distance.

Lorsque.....  
.....(circonstances),  
ma tête m'a raconté que.....  
.....

**1. Quelles preuves ai-je ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Il y a-t-il d'autres façons d'interpréter ces faits ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 **Attention :** cette étape est indispensable elle vous permet de faire apparaître toutes les pensées alternatives, elles sont précieuses et utiles. Conservez-les bien.

Le but est de remettre en doute et vérifier la validité ou non de certaines de ces pensées.

## Inspirez-vous de Socrate

On vous la lit ici.

Nous vous conseillons de lire cette courte histoire dite « Des trois tamis » qui est attribuée à Socrate.



[lienmini.fr/cahier-17](https://lienmini.fr/cahier-17)

Un jour quelqu'un vient voir Socrate et lui dit :

- Écoute, Socrate, il faut que je te raconte comment ton ami s'est comporté.
- Arrête !, interrompt l'homme sage. As-tu passé ce que tu as à me dire à travers les trois tamis ?
- Les trois tamis ?, dit l'autre, rempli d'étonnement.
- Oui, mon bon ami, trois tamis. Examinons si ce que tu as à me dire peut passer par les trois tamis. Le premier est celui de la vérité. As-tu contrôlé si tout ce que tu veux me raconter est vrai ?
- Non, je l'ai entendu raconter et...
- Bien, bien ! Mais assurément, tu l'as fait passer à travers le deuxième tamis. C'est celui de la bonté. Est-ce que ce que tu veux me raconter, si ce n'est pas tout à fait vrai, est au moins quelque chose de bon ?
- Hésitant, l'autre répondit :
- Non, ce n'est pas quelque chose de bon, au contraire...
- Hum, dit le sage, essayons de nous servir du troisième tamis, et voyons s'il est utile de me raconter ce que tu as envie de me dire...
- Utile ? Pas précisément...
- Eh bien !, dit Socrate en souriant, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir, et quant à toi, je te conseille de l'oublier...

*Inspirant, non ? Vous ne trouvez pas ?*

## Passez vos pensées aux 3 tamis

Après un traumatisme, qui souvent chamboule notre vision de nous-mêmes, des autres ou du monde, notre cerveau qui souffre a tendance à essayer à nous vendre des idées plutôt fausses, souvent néfastes et toxiques pour notre bien-être et parfois franchement inutiles ou, pire, contre-productives !

Peut-être pourrions-nous aussi passer nos pensées par ces 3 tamis pour ne retenir que celles qui sont vérifiées, bonnes et utiles pour nous.

C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-18](https://lienmini.fr/cahier-18)



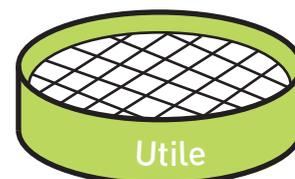
Ma pensée



Ai-je bien vérifié cette idée ?  
Ai-je toutes les preuves ?  
L'ai-je bien questionnée ?



Cette pensée m'apporte-t-elle  
du confort, de la sérénité,  
du bien-être ?



Cette pensée m'est-elle  
utile d'une manière  
ou d'une autre ?

Ces exercices ont pour but de vous offrir la possibilité de modifier vos pensées, trouver des alternatives moins toxiques, voire réussir à les positiver !

## Gymnastique des mots

Pour essayer de positiver un peu ses pensées, il est important de trouver le bon vocabulaire. Voici quelques formules de remplacement que vous devriez essayer :

Évitez...	Préférez...
Je pense que.....	→ Mon cerveau me raconte, me fait croire que.....
.....	.....
.....	.....
Je suis stressé-e, je ne peux pas y arriver	→ Je suis en inconfort, je dois m'adapter.
Mais	→ Et
Si seulement, j'avais fait	→ La prochaine fois,.....
Il faut, je dois	→ Je décide de, je choisis de, je vais faire de mon mieux.
Je vais essayer	→ Je vais réussir
Un obstacle	→ Un défi
Un échec	→ Un essai
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Complétez-la, amusez-vous à voir comment vous pourriez reformuler vos jugements négatifs, vos idées pessimistes ou douloureuses, en modifiant les mots...

## Et si on reprenait nos tartes...

Il est temps de refaire l'exercice des tartes du « Pourquoi » (Cahier p. 30), en vous appuyant désormais sur toutes les pensées alternatives que vous avez pu trouver au cours de la lecture des autres chapitres « Agir sur ses pensées » et dans ce cahier.

**Pour rappel**, cet exercice s'appelle aussi la « tarte d'attribution ». Le but est de se poser la question du « pourquoi », d'apporter des éléments de réponses et de leur attribuer un poids à chacun, un pourcentage, une taille de part de tarte... salée ou sucrée, c'est au choix !

Plus haut (Cahier pp. 31 et 32), vous aviez réalisé deux tartes : la première se penchait sur la question « Pourquoi l'événement s'est-il produit ? » et la deuxième, sur « Pourquoi n'ai-je pas réagi comme je l'aurais aimé ? ».

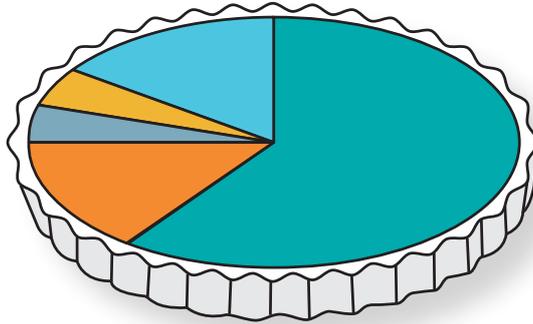
Pour continuer à vous guider vers la prochaine étape, reprenons notre exemple.

“ J'avais reçu un copain de fac chez moi pour travailler un peu et boire un café. Soudain, il m'a embrassée de force puis m'a imposé une relation sexuelle, alors que je lui avais dit que je n'en avais pas envie. À la fin, il m'a dit : « Si tu n'avais pas envie, tu n'aurais pas dû m'inviter chez toi ! » - Mme J. ”

Voici comment ses tartes ont évolué après s'être exercée avec le type d'approche « Agir sur ses pensées » :

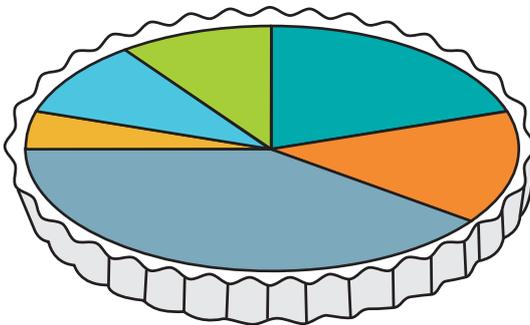
### Tarte n° 1 Quelles sont les causes de l'événement traumatique ?

Avant :



- Le fait que je l'ai invité
- Mon attitude souriante au départ
- Mon rouge à lèvres rose
- Sa faute
- Les hommes ne peuvent résister

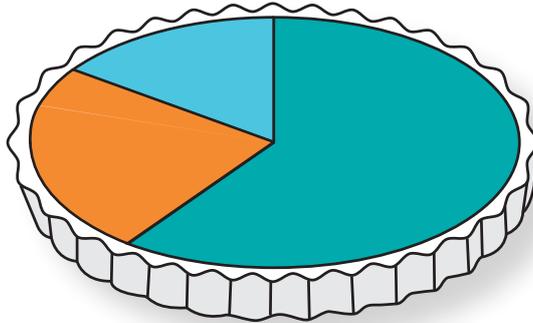
Maintenant :



- Le fait que je l'ai invité
- Mon attitude souriante au départ
- Sa responsabilité
- Les hommes ne peuvent résister
- Son choix de ne pas m'écouter
- Le fait qu'il n'y avait pas de témoin

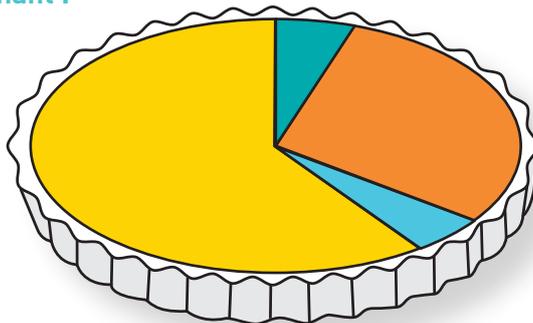
### Tarte n° 2 Pourquoi j'ai réagi comme ça ?

Avant :



- Parce que je suis faible
- Parce que j'avais trop peur
- Parce que je suis nul.le

Maintenant :



- Parce que je suis faible
- Parce que j'avais trop peur
- Parce que je suis nul.le
- Parce que j'étais dissociée, figée

Et vous ?

Essayez de refaire cet exercice. Bien sûr, ce n'est pas aisé, mais vous pouvez y arriver...  
Prenez du temps, faites-vous aider si nécessaire.

### Tarte du Pourquoi n° 1 : Quelles sont les causes de l'événement traumatique

Reprenez la première tarte que vous avez dessinée, p. 31 de ce cahier. Elle se focalisait sur les causes de l'événement traumatique. Maintenant que vous avez avancé dans ce cahier d'exercices, posez-vous ces questions :

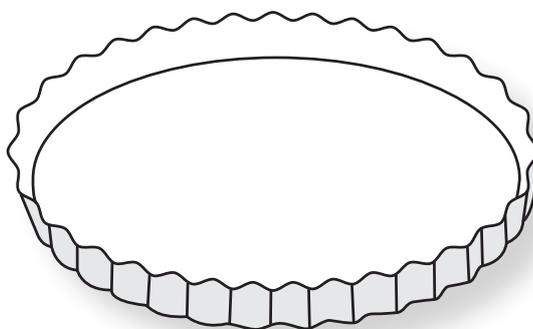
**Étape 1 :** Êtes-vous sûr·e que chacun des éléments a sa part équitable de responsabilité ?  
Se pourrait-il que la responsabilité de certains facteurs soit exagérée ou, au contraire, minimisée ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Étape 2 :** Est-ce que d'autres facteurs auraient pu intervenir ? Avez-vous considéré le hasard, l'environnement, des facteurs sociétaux, d'autres personnes présentes... ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Étape 3 :** Refaites la répartition sur cette nouvelle tarte.



### Tarte du Pourquoi n° 2 : Pourquoi n'ai-je pas réagi comme je l'aurais aimé ?

À partir de la deuxième tarte faite p. 32 de ce cahier, posez-vous ces questions :

**Étape 1 :** Êtes-vous sûr·e que chacun des éléments a sa part équitable de responsabilité ?  
Se pourrait-il que la responsabilité de certains facteurs soit exagérée ou, au contraire, minimisée ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Étape 2 :** Est-ce que d'autres facteurs auraient pu jouer ? Avez-vous considéré le choc, la surprise, les mécanismes de dissociation (expliqués pp. 30 à 33 de l'ouvrage), la puissance de la peur, votre perception réduite de la scène, le sentiment d'impuissance, d'horreur... ?

.....

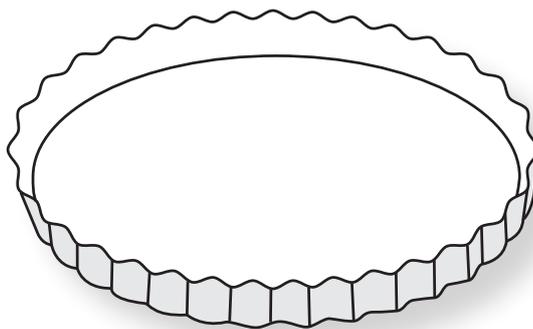
.....

.....

.....

.....

**Étape 3 :** Refaites la répartition sur cette nouvelle tarte.



## Assouplissez vos croyances de base

Reprenez vos croyances de base, inscrites p. 33 de ce cahier, et essayez de voir si certaines se sont modifiées, assouplies... Si vous pouvez les reformuler de manières plus constructive et fonctionnelle. Bien sûr, ce n'est pas simple, mais essayez d'être un peu plus indulgent-e avec vous-même. Si vous n'y arrivez pas maintenant, ce n'est pas grave, vous y reviendrez plus tard, c'est un processus lent de modifier ces croyances qui se sont souvent forgées dès l'enfance.

	Mes anciennes croyances	Mes nouvelles croyances
Sur moi	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
Sur le monde	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
Sur les autres	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

Vous trouverez ici plein d'exercices concrets et très variés pour vous permettre de prendre soin de vous, de votre corps dans toutes ses dimensions, de le soigner, de respecter ses besoins, de le détendre et de retrouver une harmonie avec lui, avec vous, pour lui permettre un vrai travail d'assimilation du trauma.

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-19](https://lienmini.fr/cahier-19)

## Agir SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL : PRENDRE SOIN DE SOI

P. 130

Voici quelques pistes dans lesquelles piocher pour apprendre à prendre soin de vous.

### Votre recette du bien-être

Voici une petite recette du bien-être.

1. Une quantité suffisante de sommeil
2. Des louches de marche, de sport ou de contact avec la nature
3. Une grosse cuillère de distraction, de loisirs, d'humour
4. Du temps d'échange, de contacts, à votre convenance
5. Des moments d'amitiés, d'Amour, de câlins, de sourires avec vos proches
6. Des bonnes pincées de gratitude pour vous-même
7. Des petits temps de vécu intense du moment présent

### Tic-tac, pas de fausses excuses!



Beaucoup de personnes éprouvent des difficultés à prendre soin d'elles-mêmes. Le fameux argument « Je n'ai pas le temps » est très souvent mis en avant. Même s'il est vrai que nos emplois du temps ont tendance à être très remplis, il s'agit aussi parfois d'une excuse facile.

Une fois n'est pas coutume, un peu de mathématiques ! Calculez le temps total que prennent ces actions :

- Mettre une crème sur le visage (30 sec.)
- Respirer au grand air en contemplant la nature quand on sort de sa voiture, des transports ou en ouvrant une fenêtre (3 min.)
- Choisir (en courses, au self) un aliment naturel plutôt que préparé (10 sec.)
- Se faire un compliment (10 sec.)
- Adresser un sourire à quelqu'un que je croise (10 sec.)
- Apprécier chaque gorgée d'un verre d'eau fraîche, une tasse de café ou de thé (1 min.)

Faites le total

Total : ..... min.

Eh oui... Êtes-vous certain-e de ne pas pouvoir consacrer au moins 5 à 10 min par jour à votre bien-être ?

## Votre mémo bien-être

Établissez une liste de 20 activités plaisantes, non nocives, qui vous ressourcent, comme un petit mémo à votre disposition. Venez y piocher des idées régulièrement !

Pour le remplir, posez-vous ces questions : qu'est-ce qui me fait me sentir un peu mieux quand je le fais ? Qu'est-ce qui me manque quand je ne le fais pas ? Qu'est-ce que je ne prends plus le temps de faire ?

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 11. .... |
| 2. ....  | 12. .... |
| 3. ....  | 13. .... |
| 4. ....  | 14. .... |
| 5. ....  | 15. .... |
| 6. ....  | 16. .... |
| 7. ....  | 17. .... |
| 8. ....  | 18. .... |
| 9. ....  | 19. .... |
| 10. .... | 20. .... |



## Votre pilule verte quotidienne

Essayez de vous créer un petit rituel, où 5 minutes par jour, vous prenez le temps de vous mettre dehors, de respirer amplement, de prendre la lumière naturelle et de regarder, en pleine conscience, tranquillement un peu de végétation, ne serait-ce qu'une plante...

**Quelques idées pour me créer un petit rituel de verdure :**

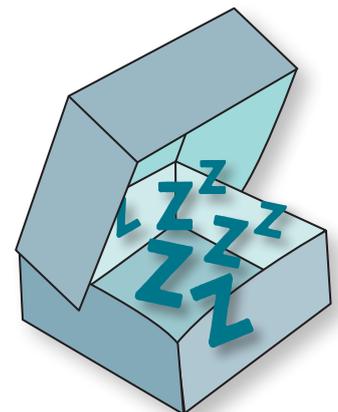
.....  
.....  
.....

## Votre boîte à sommeil

Après un traumatisme, le sommeil devient parfois très compliqué à cause de problèmes d'hypervigilance, de l'anxiété, des ruminations ou encore des cauchemars...

Il est important de bien comprendre ses besoins pour mieux dormir. Tout au long de cette partie Agir, vous avez peut-être trouvé des exercices ou des objets d'ancrage dans l'ici et maintenant ou des déclencheurs de souvenirs positifs (photos, odeurs, matières à toucher, musiques préférées, livres...).

Constituez-vous une boîte pour votre sommeil pour pouvoir y trouver tout ce qui vous apaise, reconforte, aide à revenir dans l'ici et



maintenant. Certains se constituent cette boîte en imagination, une collection de choses, ou de lieux, ou de souvenirs auxquels ils peuvent repenser, s'y plonger pour se calmer, s'apaiser, se reconforter.

**Que retrouve-t-on dans votre boîte à sommeil ?**

.....  
.....  
.....  
.....

## Agir SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL : SE RELAXER ET/OU MÉDITER

P. 132

Voici différents types d'approche pour apprendre à vous relaxer, vous détendre et /ou méditer.

### Avez-vous des freins à vous relaxer ?

Chez des personnes exposées à des traumatismes, à l'horreur, il existe parfois des freins à entreprendre ce travail de relaxation ou de méditation. Il est important de faire le bilan pour vous assurer que vous n'avez pas ce type de peurs, de pensées :

Je me sens mal à l'aise à l'idée de me faire du bien.

Si je me détends, je vais vivre des reviviscences, car je ne serai plus assez dans le contrôle.

J'angoisse dès que j'essaie de me détendre, car je n'y arrive pas...

La tristesse m'envahit dès que je me détends...

Je me sens encore plus coupable d'essayer de me détendre au lieu de travailler, d'être efficace.

La tristesse m'envahit dès que je me détends...

.....

Si vous avez certaines de ces idées, revenez aux parties précédentes pour travailler sur l'acceptation de vos pensées et émotions. Vous pouvez aussi vous faire aider par un-e thérapeute.

### La relaxation

**Il existe plusieurs types de relaxation.**

Vous pouvez vous orienter vers des thérapeutes spécialisés, des sophrologues, des professeurs de yoga, des hypnothérapeutes, des praticiens de méditation ou encore acheter ou consulter sur Internet gratuitement (YouTube et autres) des enregistrements spécifiques.

Le principal est de trouver des exercices qui vous conviennent. Nous détaillons quelques exemples ci-dessous.

## Techniques respiratoires

### La respiration ample et lente

 **Attention :** cet exercice doit être réalisé lentement pour éviter un phénomène d'hyperventilation. Votre tête ne doit pas se mettre à tourner.

Le but de cet exercice est de stimuler le nerf X (appelé aussi nerf vague) qui passe à côté du diaphragme et qui est une véritable pédale de frein pour l'organisme, ce qui contrecarre le système d'alerte accélérateur.

C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-20](https://lienmini.fr/cahier-20)

### La cohérence cardiaque

C'est une méthode de respiration qui se base sur des expirations et des inspirations de même durée (5 secondes). Elle consiste en 6 inspirations-expirations par minute. L'exercice dure habituellement 5 minutes. Il existe beaucoup d'applications gratuites sur smartphone que vous pouvez télécharger gratuitement et qui vous guident visuellement pour le bon rythme à donner à votre respiration.

#### Quelques exemples d'applis

- RespiRelax
- Respira
- CardioZen

 **Attention :** si ces méthodes de respiration sont désagréables ou vous font sentir « bizarre » ou « étourdi-e », n'insistez pas, cessez de les pratiquer et pratiquez-en d'autres.

## Relaxation : le lieu agréable

C'est un exercice que nous vous conseillons vraiment, qui fait partie des basiques, presque indispensable. Vous pouvez le réaliser dès maintenant, de temps à autre, puis dès que vous le souhaitez et en particulier en cas de situation stressante. Vous pouvez pratiquer n'importe où, n'importe quand. Personne n'a besoin de savoir ce que vous faites.

### Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-21](https://lienmini.fr/cahier-21)

C'est un exercice audio, en version longue et courte !



#### Version courte



[lienmini.fr/cahier-22](https://lienmini.fr/cahier-22)

#### Version longue



[lienmini.fr/cahier-23](https://lienmini.fr/cahier-23)

#### Le voyage imaginaire



[lienmini.fr/cahier-24](https://lienmini.fr/cahier-24)

## Relaxation : Le training autogène de Schultz

Le principe de cet exercice est de produire un relâchement musculaire progressif par une sensation de lourdeur, puis de chaleur.

C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-25](https://lienmini.fr/cahier-25)

Après un entraînement, vous deviendrez capable de vous relaxer en deux ou trois minutes en globalisant les formules dans la seule phrase : « Je suis tout à fait calme, mon corps est lourd et tout chaud. »

Vous pouvez compléter l'exercice par quatre formules complémentaires pour accentuer ce phénomène de relaxation :

- « Mon cœur bat de façon calme et forte » : elle se prononce en posant votre main sur la poitrine.
- « Ma respiration est tranquille » : en vous concentrant sur votre souffle.
- « Mon plexus solaire est tout chaud » : en plaçant votre main sur votre abdomen, ressentez des ondes de chaleur.
- « Mon front est agréablement frais. »

## Relaxation : la relaxation progressive de Jacobson

Le principe est d'induire volontairement une tension spécifique à un groupe de muscles quelques secondes, puis de relâcher cette tension.

Installez-vous dans un endroit tranquille, allongé-e sur le dos, les bras le long du corps, les pieds décroisés, les yeux fermés. Concentrez-vous d'abord sur votre respiration actuelle. Respirez lentement, profondément.

Le principe est de suivre ces 3 étapes, pour chacun des groupes musculaires :

CONTRACTEZ	RELÂCHEZ	FOCALISEZ
<p>Induisez une tension qui soit juste assez forte pour bien la sentir — mais sans être douloureuse ou trop pénible pendant 5 à 7 secondes.</p> <p>Centrez-vous bien sur l'inconfort de votre tension.</p>	<p>Relâchez vivement cette tension en expirant en même temps.</p> <p>Vous sentez vos muscles devenir lâches et mous, les tensions s'évacuent de vos muscles.</p>	<p>Sentez maintenant le bien-être, la chaleur, et les sensations agréables de détente sur cette zone.</p> <p>Examinez bien la différence entre la tension et le relâchement.</p> <p>Restez 15 secondes dans cet état et passez au groupe musculaire suivant.</p>

C'est un exercice audio !



[lienmini.fr/cahier-26](https://lienmini.fr/cahier-26)

## Quelques méditations

Il existe énormément d'exercices de méditation de pleine conscience, beaucoup sont accessibles gratuitement sur Internet avec des enregistrements audio à suivre : méditation assise, méditation en mouvement tel que la marche en pleine conscience, le body scan...

Quelques exemples de vidéos YouTube de méditation



[lienmini.fr/cahier-27](https://lienmini.fr/cahier-27)



[lienmini.fr/cahier-28](https://lienmini.fr/cahier-28)



[lienmini.fr/cahier-29](https://lienmini.fr/cahier-29)

Vous pouvez aussi explorer sur le net tous les exercices disponibles de méditation pour les enfants qui sont très intéressants et accessibles aussi pour les adultes.

**Nous avons détaillé l'exercice du grain de raisin, p. 18 du cahier.**

**Le principe est très clair, cela consiste à :**

- Fermez vos yeux, si possible.
- Ouvrez-vous à vos sensations physiques et émotionnelles.
- Arrêtez-vous dans le simple but de prendre conscience de cette expérience.
- Permettez à tout ce qui est ici et maintenant d'être tel qu'il est.

Vous pouvez le faire à n'importe quel moment de la journée, assis-e, debout, en marchant, sous la douche, en mangeant, en écoutant de la musique...

L'idéal est de pratiquer des temps plus formels et assez longs de méditation dirigée, par des scripts audio si possible, pour bien s'entraîner à cet état de conscience particulier.

## **Agir** SUR SON BIEN-ÊTRE CORPOREL : VIVRE UNE SEXUALITE SATISFAISANTE

P. 134

**La sexualité est une question souvent délicate, pas toujours facile à aborder. Pourtant, il est important de s'en préoccuper si votre sexualité actuelle ou si votre absence de sexualité ne vous convient pas.**

### **Monoï and co. : notre massage thérapeutique**

Il s'agit d'un massage qui a été développé dans les années 1960 par les célèbres Masters et Jonhson. **Il est utile pour TOUS les couples avec ou sans difficultés de nature sexuelle.**

L'objectif est de permettre une vraie complicité sensuelle, un échange autour du toucher en interdisant clairement dès le départ le rapport sexuel et la pénétration pour pouvoir vraiment se consacrer à cette découverte sensuelle et retirer toute pression.

**La liste de course :** de l'huile de monoï, car elle sent les vacances, elle ne tache pas les draps, nécessite d'être réchauffée sous l'eau chaude avant son utilisation, ce qui permet que son contact sur la peau soit tout de suite agréable, car à une douce température.

**Condition :** une petite heure devant soi, sans possibilité d'être dérangés (téléphone coupé...) dans un environnement aussi agréable que possible, chambre chauffée, lumière douce, bougie, musique...

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-30](https://lienmini.fr/cahier-30)

**C'est un exercice audio !**



[lienmini.fr/cahier-31](https://lienmini.fr/cahier-31)





**Prescription.** L'idéal est de réaliser 5 ou 6 séances de ce type de massage pour vraiment découvrir une vraie complicité sensuelle.

En cas de difficultés sexuelles ou de reviviscences, les zones sexuelles peuvent être totalement exclues pendant les premières séances de massage pour se concentrer uniquement sur le toucher en dehors de la poitrine, le sexe, les fesses pour les femmes, et le pénis, les testicules, les fesses pour les hommes. Et rappelez-vous dans cet exercice : pas de rapport sexuel, le but est la communication, la sensualité, le désir... La sexualité sera pour plus tard...

## Jeu des différences

Ce jeu (enfin, plutôt ce conseil, cet exercice) est très utile et même indispensable en cas de reviviscence du traumatisme lors d'un moment d'intimité. Si des souvenirs traumatiques reviennent quand votre partenaire vous touche, il est important de connaître cette technique du jeu des différences.



**C'est un exercice audio !**



[lienmini.fr/cahier-32](https://lienmini.fr/cahier-32)

C'est la dernière partie de ce cahier. Le but est de vraiment aller plus loin en vous interrogeant sur vos valeurs et en essayant de tirer plus de satisfaction...

Quelques mots d'introduction



[lienmini.fr/cahier-33](https://lienmini.fr/cahier-33)

## Agir SUR SA VIE : CHANGER DE PERSPECTIVES

P. 144

### Exposition au souvenir traumatique

Pour cela, nous vous conseillons de reprendre exactement l'exercice sur l'exposition (Cahier p. 19), à votre souvenir traumatique. Cela est peut être un peu moins difficile maintenant.

Le but est de vous y exposer régulièrement, soit en relisant un récit très riche en détails que vous auriez écrit, soit à un enregistrement audio que vous auriez préparé...



**Attention :** cet exercice requiert très souvent l'aide d'un-e professionnel-le.

## Agir SUR SA VIE : VIVRE DANS LE PRÉSENT

P. 146

Ces exercices vont vous amener petit à petit à tirer plus de satisfaction de votre vie, en apprenant à porter plus d'attention sur ce qui se passe plutôt bien et qui peut cacher des petites joies, des petits bonheurs du quotidien.



[lienmini.fr/cahier-34](https://lienmini.fr/cahier-34)

### Votre carnet de vie

Choisissez-vous un petit carnet spécifique, si possible très joli, attirant, que vous pouvez garder sur vous la journée, ou de manière plus pragmatique, une note spécifique dans votre téléphone.

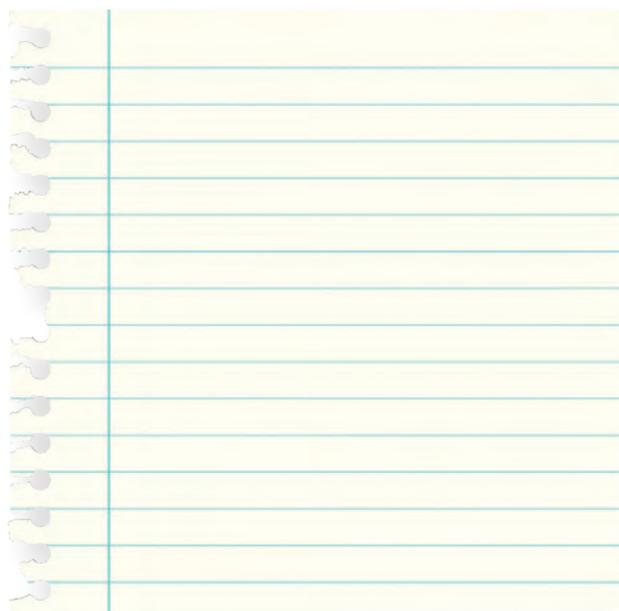
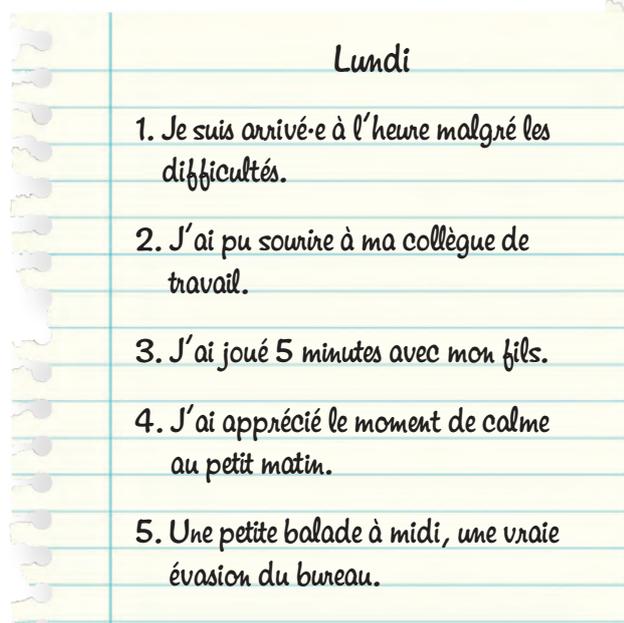
À la fin de chaque journée, notez sur ce carnet « **5 choses positives** » qui vous sont arrivées pendant la journée. Les moments, les circonstances, les interactions où vous avez ressenti au moins quelques secondes une émotion agréable, aussi légère soit-elle. Ça peut vous paraître difficile au début, mais persévérez ! C'est le temps passé à faire la recherche qui compte. Plus vous faites cet exercice, plus vous en trouverez.



#### Pour vous aider à trouver ces petites choses positives :

- Portez votre attention, concentrez-vous sur chaque esquisse de sourire, de rire, de joie, de calme ou de sérénité, mais aussi les soupçons de satisfaction, de fierté, d'optimisme, de beauté, de calme...
- Repérez, dans vos interactions avec les autres, les sourires qui vous sont adressés, les petites attentions du quotidien (tenir une porte, partager un café...), une remarque positive, un compliment...
- Ouvrez vos yeux sur ce qui vous entoure, la beauté de la nature, des odeurs agréables, des musiques, un beau tissu, une déco sympa, des couleurs bien agencées....

Exemple de carnet de vie :



## Votre rituel de satisfaction

Il s'agit d'une variante de l'exercice précédent, mais cette fois **à partager en famille ou en couple** si vous ne vivez pas seul-e. À un moment, le soir par exemple, donnez la parole à chacun pour qu'il partage au moins une source de satisfaction personnelle qu'il a vécue au cours de sa journée. Le but est de mettre l'accent sur nos petites réussites, victoires du quotidien, de mettre en lumière ce que nous avons fait de bien, ce qui a compté pour soi, ce dont on peut être fier, ce dont on peut se féliciter...

**C'est une belle manière de renforcer l'estime, la confiance de chacun et de diffuser un peu de joie dans la famille.**

Nous vous proposons un grand chemin à faire ensemble, avec plusieurs étapes... Prenez le temps de faire ce chemin, de bien compléter les tableaux... Pour pouvoir continuer votre vie dans la direction de votre choix et non vers celle imposée par le trauma qui vous a peut-être détourné-e de votre chemin.

### Interrogez-vous sur vos valeurs...

Prenez le temps de regarder le monde des valeurs (p. 142) et de vous interroger. Dans tous les cas, ce travail est très personnel. Nous ne pouvons pas vous proposer une démarche exhaustive pour mettre à jour vos valeurs, mais voici quelques pistes.

Il y a énormément de possibilités et de questions à se poser pour essayer de déterminer quelles sont vos valeurs. En voici quelques-unes.

#### En examinant ce qui est important pour vous : vos valeurs

- Quelles sont les personnes importantes pour moi, qui me manquent quand je ne les vois pas assez ?

.....  
.....  
.....

- Qu'est-ce qui est important, compte pour moi et qui me manque quand je ne peux pas le faire ?

.....  
.....  
.....

- Quel enfant/parent/frère/sœur/ami-e, je veux être ?

.....  
.....  
.....

- Quelles qualités, valeurs m'importent dans les rapports humains ?

.....  
.....  
.....

- Quelles personnes j'admire, quelles sont leurs valeurs ?

.....  
.....  
.....

- Ma maison prend feu, je peux emporter 5 objets. Lesquels et pourquoi ?

.....  
.....  
.....

- Que ferais-je le dernier jour de ma vie si j'étais en pleine forme ?

.....  
.....  
.....



- Quels seraient mes 3 vœux (pour l'avenir, personne ne peut changer le passé) si je rencontrais un génie ?

.....  
.....  
.....

- Qu'aimerais-je qu'on dise de moi le jour de mes obsèques, comment aimerais-je qu'on décrive ma vie, mes qualités, mes réalisations ?

.....  
.....  
.....

- Qu'est-ce qui me plaît dans mes loisirs, qu'est-ce que ça renforce chez moi ?

.....  
.....  
.....

- À quel moment je me sens heureux-se, satisfait-e ?

.....  
.....  
.....

- De quelle manière je m'engage, je réalise les choses ?

.....  
.....  
.....

- Quel type de professionnel·le/travailleur·se, j'aspire être ?

.....  
.....  
.....

**En examinant ce que vous détestez, rejetez : vos anti-valeurs**

- Quels types de comportements, d'attitudes, d'opinions me rendent malheureux-se ou en colère ? Qu'est-ce qui m'écœure chez les autres, dans le monde ?

.....  
.....  
.....  
.....

**Choisissez, éliminez, hiérarchisez**

Prenez le temps, à partir du travail précédent, de sélectionner une quinzaine de valeurs vraiment importantes pour vous et certaines de vos anti-valeurs.

**Mes valeurs importantes :**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....
13. ....
14. ....
15. ....

**Mes anti-valeurs :**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Puis demandez-vous quelles sont celles qui découlent de vos parents, du système éducatif, mais qui ne sont finalement pas si importantes pour vous, qui vous laissent indifférent·e : éliminez-les !

**Puis assurez-vous de ne garder que les valeurs pour lesquelles vous avez des preuves tangibles d’agir ou pouvoir agir selon elles.**

Par exemple : si votre valeur est l’altruisme, demandez-vous si vous consacrez vraiment beaucoup de temps aux autres, si vous êtes vraiment quelqu’un d’empathique. Si ce n’est pas le cas, il s’agit plus d’une valeur fantasmée que réelle. Ce n’est pas grave ! **Soyez honnête avec vous-même et éliminez toutes ces valeurs plus consensuelles qu’incarnées.**

Prenez le temps, du recul, car parfois on ne se rend pas compte des plus évidentes, car elles sont sous notre nez, puis listez-les de 1 à 10 en essayant de les hiérarchiser au mieux.

**Mon top 10 de mes valeurs !**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

**Vérifiez ce que vous faites concrètement**

Maintenant, le plus important est de voir ce que vous faites concrètement pour vos 5 premières valeurs. Attention : il s’agit de faits concrets, observables, visibles à l’extérieur, par les autres, pas uniquement d’envie, d’intention...

Recherchez les choses concrètes que vous avez faites durant les 6 derniers mois qui correspondent à ces 5 valeurs principales.

Est-ce difficile ? Est-ce que depuis le trauma, vous faites beaucoup moins de choses qui vont dans le sens de vos valeurs ?

Un exemple :

MES VALEURS	CE QUE JE FAIS CONCRÈTEMENT
1. Générosité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je donne du temps à l'association des Restos du Cœur.</li> <li>- Je donne mes anciens vêtements.</li> <li>- J'invite les amis pour partager un repas.</li> <li>- J'encourage mes enfants à se prêter leurs jouets, à en donner.</li> </ul>
2. Prendre soin de ma santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je vais courir toutes les semaines.</li> <li>- Je choisis des aliments naturels, bios si possible.</li> <li>- J'aère ma maison tous les jours.</li> </ul>

À vous !

MES VALEURS	CE QUE JE FAIS CONCRÈTEMENT
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Faites un bilan : en faites-vous assez, avez-vous délaissé des valeurs et motivateurs depuis que vous allez moins bien ? Depuis le trauma ? Lesquelles et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Planifiez des actions

Demandez-vous ce que vous voulez changer, modifier et surtout ajouter dans vos comportements concrets. Il faut s'assurer que vos actions concrètes vous nourrissent suffisamment, qu'elles vous apportent des bienfaits, qu'elles ne sont pas coûteuses, défavorables.

MES VALEURS	CE QUE JE FAIS CONCRÈTEMENT	CE QUE JE CHANGE, J'AJOUTE
1. Générosité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je donne du temps à l'association des Restos du Coeur.</li> <li>- Je donne mes anciens vêtements.</li> <li>- J'invite les amis pour partager un repas.</li> <li>- J'encourage mes enfants à se prêter leurs jouets, à en donner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrêter mon investissement dans les Restos qui ne me correspond plus.</li> <li>- M'investir dans cette nouvelle association avec Marie.</li> <li>- Faire un gâteau une fois par mois à partager avec mes collègues.</li> <li>- ...</li> </ul>
2. Prendre soin de ma santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je vais courir toutes les semaines.</li> <li>- Je choisis des aliments naturels, bios si possible.</li> <li>- J'aère ma maison tous les jours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Méditer 10 min par jour.</li> <li>- Me coucher au moins une fois par semaine avant minuit.</li> </ul>

À vous !

MES VALEURS	CE QUE JE FAIS CONCRÈTEMENT	CE QUE JE CHANGE, J'AJOUTE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



**Attention :** ce travail est indispensable pour muscler un peu vos valeurs et vous aider à vous détourner de la lutte contre la souffrance au profit d'actions pour continuer à construire votre vie. Mais soyez vraiment raisonnable dans ce que vous ajoutez : le but n'est pas de se fixer des objectifs trop ambitieux qui finiraient par être sources d'insatisfaction ou de critiques, car vous ne les réaliserez pas.

Tout ce que vous ferez en plus et dans la bonne direction est bon à prendre, aussi petit que cela vous paraisse. Le but n'est pas d'accroître les dépenses d'énergie, mais bien de réorienter vos dépenses, vos actions dans la bonne direction (qui peuvent être de se poser, de méditer d'ailleurs).

## Éloignez ce qui ne vous correspond pas

Pour rééquilibrer votre vie au profit de ce qui compte, il faut aussi vous éloigner de vos comportements, pensées et fréquentations qui vous éloignent de ce qui compte pour vous. Cette étape est aussi importante que le reste.

- Quels comportements dois-je essayer de cesser ?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

- De quelles personnes est-il préférable que je m'éloigne ?

.....  
 .....  
 .....

- Que dois-je éliminer de ma vie ?

.....  
 .....  
 .....

## Agir SUR SA VIE : PUISER DE LA FORCE DANS SON VÉCU

P. 150

Pour finir, nous souhaitons vous proposer une dernière métaphore qui nous semble incarner la croissance post-traumatique : l'art du Kintsugi.

Cette métaphore existe aussi en audio !



[lienmini.fr/cahier-35](https://lienmini.fr/cahier-35)

## Bravo!

Vous avez parcouru tout ce cahier, vous pouvez être fier·e de vous. Ce n'est pas grave si vous n'avez pas tout fait, n'hésitez pas à y revenir, à refaire ce qui a pu vous aider, à relire des exercices anciens et voir comment vous avez avancé... Nous espérons vraiment avoir pu vous apporter un petit peu d'aide concrète et nous vous souhaitons une excellente continuation que nous espérons plus sereine et heureuse.

### Un mot de conclusion



[lienmini.fr/cahier-36](https://lienmini.fr/cahier-36)

# Quelques liens et outils utiles

## COMPRENDRE

**Sidération traumatique : le syndrome de l'Opossum. Pourquoi réagit-on de manière parfois étrange face à un événement traumatique ? La réponse se trouve dans le cerveau de l'opossum, et dans le vôtre !**

<https://youtu.be/4Pq2IZRLaos>

- **La culture du viol**

<https://www.youtube.com/watch?v=pPH2GEB7-X0>

- **Syndrome de stress post-traumatique**

<https://www.youtube.com/watch?v=MhWR-dcL71w>

- **Stress post-traumatique**

<https://youtu.be/RAaUlcKWJec>

- **Addictions : Effets des traumatismes sur le cerveau et stigmatisation des dépendances et de l'usage de substances**

[https://youtu.be/EIWL\\_BiFBec](https://youtu.be/EIWL_BiFBec)

- **Amnésie traumatique : Muriel Salmona**

[https://youtu.be/jCes0YC1u\\_c](https://youtu.be/jCes0YC1u_c)

- **Mémoire affective : Le cerveau en 2 minutes**

[https://youtu.be/z4s0LB\\_hj54](https://youtu.be/z4s0LB_hj54)

- **Dissociation traumatique**

[https://youtu.be/Ulv-0\\_C1ZEK](https://youtu.be/Ulv-0_C1ZEK)

- **Dissociation traumatique**

[https://www.youtube.com/watch?v=fCck99\\_tpdA](https://www.youtube.com/watch?v=fCck99_tpdA) Comprendre le traumatisme #1 Comprendre pour changer votre vie!

<https://www.youtube.com/watch?v=Ob6TtZMVSps>

- **Cerveau : Traumatisme et conséquences sur le cerveau**

<https://youtu.be/1xkVs0c5iEI>

## AGIR

- **Les émotions**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_DakEvdZWLk](https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk)

- **Test psychologique: Questionnaire des valeurs**

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-des-valeurs-par-portraits>

- **Contrôler les pensées négatives, les souvenirs traumatiques et l'anxiété**

[https://youtu.be/o-wM\\_KRaOmg](https://youtu.be/o-wM_KRaOmg)

- **Relaxation n° 1: La respiration profonde**

<https://youtu.be/YSSqPkAlKqA>

- **Relaxation n° 5: Training Autogène Schultz**

[https://youtu.be/\\_u0oR7W3Wfw](https://youtu.be/_u0oR7W3Wfw)

- **Relaxation n° 6: Relaxation Progressive de Jacobson**

<https://youtu.be/7PCYuH0xltI>

- **Sophrologie : Lecture du corps et lieu agréable**

[https://youtu.be/qvE\\_eRPIAIM](https://youtu.be/qvE_eRPIAIM)

- **Méditation : 8 Méditations Livre audio Complet**

<https://youtu.be/em3uPCaYGpk>

- **autohypnose :**

**Respiration et autohypnose**

[https://www.youtube.com/watch?v=Y8MYwDa2rmY&list=PLr7zIXWfb620fRkmFsrhkhNaOq\\_\\_-PT7V](https://www.youtube.com/watch?v=Y8MYwDa2rmY&list=PLr7zIXWfb620fRkmFsrhkhNaOq__-PT7V)

## TRAITER

- **Comment choisir son PSY ?**

<https://youtu.be/m8ig8m7nb70>

- **Comment choisir son PSY ? Michel Cymes**

[https://youtu.be/jQj\\_T8Xtlb0](https://youtu.be/jQj_T8Xtlb0)

- **Comment choisir son PSY ? 3 astuces en 2 minutes**

[https://youtu.be/YkPrG\\_xsASA](https://youtu.be/YkPrG_xsASA)

- **EMDR**

[https://youtu.be/\\_ODE-1pqcgk](https://youtu.be/_ODE-1pqcgk)

- **Hypnose Ericksonienne**

<https://youtu.be/uAxvqYehG38>

[https://www.huffingtonpost.fr/philippe-aim/comment-lhypnose-peut-transformer-un-trauma-comme-les-attentats-du-13-novembre-en-souvenir\\_a\\_23273099/](https://www.huffingtonpost.fr/philippe-aim/comment-lhypnose-peut-transformer-un-trauma-comme-les-attentats-du-13-novembre-en-souvenir_a_23273099/)

- **Propranolol : Une pilule qui traite le trouble de stress post-traumatique**

<https://youtu.be/dTUcl8FvR-l>

- **Surmonter le traumatisme (attentats, agressions): Enquête de santé**

[https://youtu.be/-XbN\\_tALe2A](https://youtu.be/-XbN_tALe2A)

- **Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)**

<https://youtu.be/lcajLqNSfU4>

## GUÉRIR

- **Résilience : Dix mots pour faire face au contexte de l'épidémie Covid 19 et renforcer la résilience.**

<https://youtu.be/tzPf-CIbplw>

- **Résilience : Rencontre avec Boris Cyrulnik «La résilience»**

<https://www.youtube.com/watch?v=bKfyNIRdVQU>

- **Résilience : le pouvoir de rebondir plus haut après une épreuve, de Caroline Codsì.**

<https://www.youtube.com/watch?v=MieE9C2sdqo>

- **Kintsugi : l'art de la résilience**

<https://esprit-kintsugi.com/kintsugi-l-art-de-la-resilience-interview/>

# Sites outils intéressants

## MÉDITATION

- <https://tccmontreal.com/mbct/>
- **Méditations de l'équipe du CH Legardeur**  
(Andréanne Elie et Suzanne Paquette) :  [lienmini.fr/cahier-37](https://lienmini.fr/cahier-37)
- **Méditations pour la douleur**  
(Frédéric Dionne) :  [lienmini.fr/cahier-38](https://lienmini.fr/cahier-38)
- **Consultations psychologiques spécialisées**  
(Université Catholique de Louvain) :  [lienmini.fr/cahier-39](https://lienmini.fr/cahier-39)
- **MBCT France** :  [lienmini.fr/cahier-40](https://lienmini.fr/cahier-40)
- **Méditer pour ne plus stresser**  
(Christophe André) :  [lienmini.fr/cahier-41](https://lienmini.fr/cahier-41)
- **Essence** : Ateliers de méditation pleine conscience de la Faculté de Médecine de l'Université de Montréal :  [lienmini.fr/cahier-42](https://lienmini.fr/cahier-42)
- **Tanakia** :  [lienmini.fr/cahier-43](https://lienmini.fr/cahier-43)
- **Passeport santé** :  [lienmini.fr/cahier-44](https://lienmini.fr/cahier-44)
- **Méditations et exercices d'auto-compassion** :  [lienmini.fr/cahier-45](https://lienmini.fr/cahier-45)
- **Méditation 5-4-3-2-1** :  [lienmini.fr/cahier-46](https://lienmini.fr/cahier-46)
- **Méditation assise** :  [lienmini.fr/cahier-47](https://lienmini.fr/cahier-47)

## RELAXATION

- **Relaxation de Schultz :**



[lienmini.fr/cahier-48](https://lienmini.fr/cahier-48)

- **Relaxation de Jacobson :**



[lienmini.fr/cahier-49](https://lienmini.fr/cahier-49)



[lienmini.fr/cahier-50](https://lienmini.fr/cahier-50)

- **Pensées comme une feuille :**



[lienmini.fr/cahier-51](https://lienmini.fr/cahier-51)

## AUTOHYPNOSE



[lienmini.fr/cahier-52](https://lienmini.fr/cahier-52)